

# **Vegetarisch Fit!**

**Kochen und Genießen ohne Fleisch**



**Interview  
mit dem Musiker  
und Vegetarier  
Xavier Rudd**

Blaubeer-Fruchtsalat mit  
Muskat-Chili-Vinaigrette  
Seite 31

## **Tolle Sommerküche 40 Rezepte**

**Bon appétit!**  
Menü der Provence

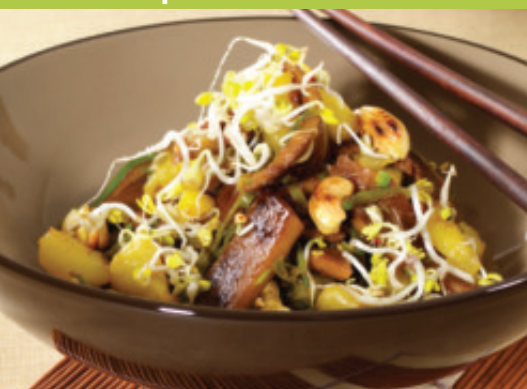
**Vitale  
Sojabohne**  
Die wichtigsten  
Produkte

**Kochschule**  
Spanische Käsekroketten

**Knackfrisch & leicht**  
Neue Sommersalate



Einfach exotisch  
Japanische Küche



Rot, gelb, grün  
Bunte Gemüsegerichte



Kleiner Tausendsassa  
Raffiniertes mit Reis





Natur ganz neu  
entdecken!

# Die Bio-Messe für Endverbraucher

25.-26. Oktober 2008 - Rhein-Main-Hallen - Wiesbaden

**Faszinierende Produktwelten**

Bio-Lebensmittel  
Natürliche Schönheitspflege  
Naturtextilien  
Natürliches Wohnen  
Bewusstes Reisen  
Erneuerbare Energien

**Umfassende Informationen**

Direkter Kontakt zu den Experten der Biobranche,  
Fachvorträge, Workshops, Events

[www.bio-viva.de](http://www.bio-viva.de)

Die bioViva wird unterstützt von:





# Vorwort

## Sommerliche Freuden



Liebe Leserinnen und Leser,

nach dem teilweise verschneiten Frühling in diesem Jahr ist auf den Sommer in jedem Fall Verlass, besonders, was die neue Ausgabe von Vegetarisch fit! betrifft. Denn darin zelebrieren wir mit voller Freude die warme Zeit mit vielen tollen Rezepten. Wir nehmen Sie gleich zu Beginn mit auf eine Reise ins südliche Frankreich. Mit unserem **Menü des Monats** ab **Seite 10** können Sie die **Provence** zu Hause genießen.

Unsere **Kochschule** ab **Seite 36** dagegen überrascht mit spanischem Temperament. Hier stehen knusprige Käsekroketten und feurige Chilitapenade zur Auswahl. Noch mehr sommerliches Flair versprechen unsere leichten **Sommersalate** ab **Seite 28**. An warmen Tagen sind sie eine besonders bekömmliche und ideale Zwischenmahlzeit.

Sehr **bunt** geht's in unserer **Gemüseküche** ab **Seite 18** zu. Hier verraten wir Ihnen, warum gelbe, grüne und rote Früchte unbedingt auf den Speiseplan gehören. So viel sei schon mal gesagt: Pflanzenfarbstoffe machen Gemüse und Obst nicht nur bunt, sondern auch sehr gesund.

Äußerst gesund geht es auch ab **Seite 52** zu. Hier erfahren Sie, weshalb **Sojabohnen** zu den vitalsten Lebensmitteln gehören. Außerdem können Sie sich einen guten Überblick über Sojaprodukte verschaffen und tolle Rezepte zum Nachkochen finden.

Und noch ein weiteres Highlight erwartet Sie in dieser Ausgabe: Ein **Interview** mit dem Musiker **Xavier Rudd** ab **Seite 26**. Der vegetarisch lebende Künstler sprach mit uns über fleischlose Ernährung, ökologisches und ökonomisches Leben und seine von der Indigenous-Kultur geprägten Musik.

Einen wunderbaren Juli!

Herzliche Grüße  
Ihre

*Heide Körner*



Probieren Sie mal!

**Hensel**

**Soja-Kost**

nach  
**Hackfleisch-Art**

**Für Spaghetti-Saucen,  
Bratlinge und andere  
schnelle Gerichte.**

- fleischfrei
- fettarm
- eiweißreich
- gut lagerfähig,  
immer verfügbar
- ohne Cholesterin



**Erhältlich in Reformwaren- und  
vielen Naturkost-Fachgeschäften**



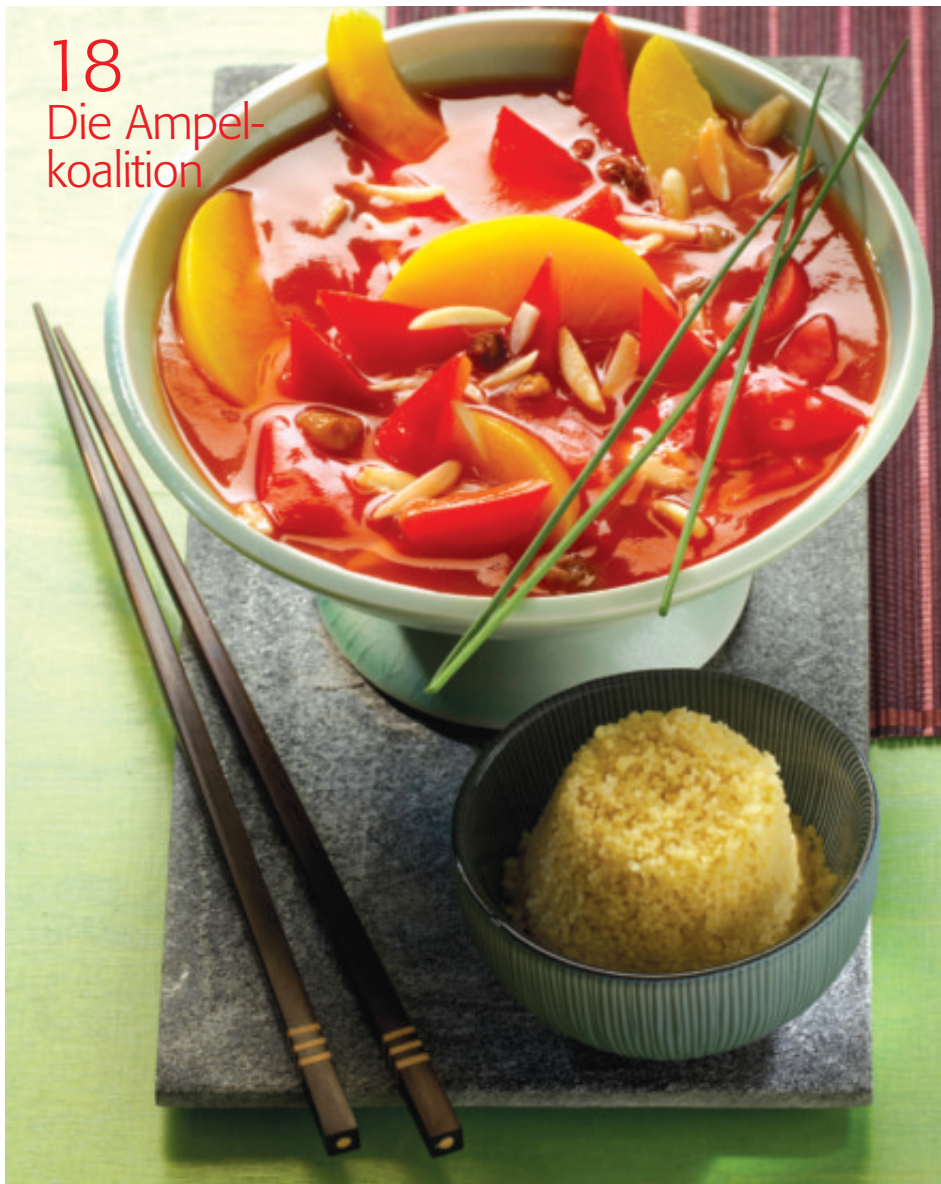
Serviovorschlag

**Schoenenberger**

W. Schoenenberger GmbH & Co. KG  
71106 Magstadt • [www.schoenenberger.com](http://www.schoenenberger.com)



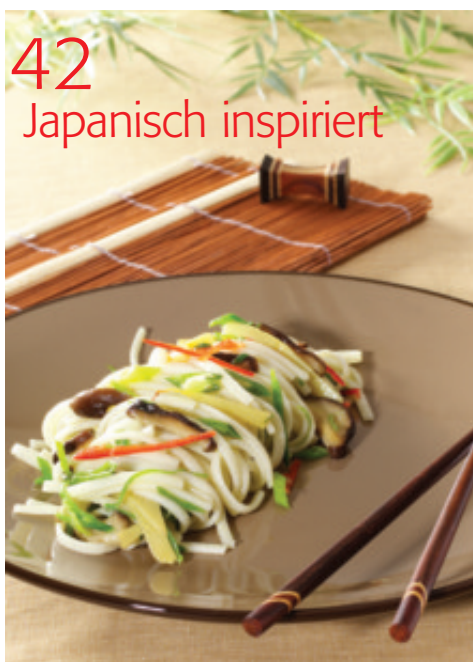
18  
Die Ampel-  
koalition



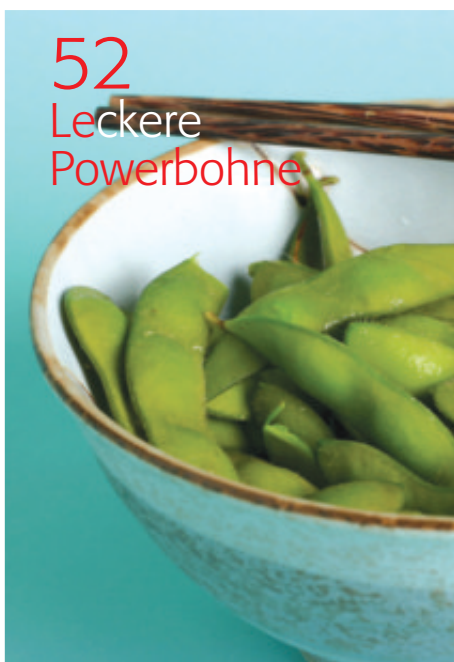
28  
Knackfrisch & leicht



42  
Japanisch inspiriert



52  
Leckere  
Powerbohne



26  
Interview:  
Xavier Rudd





# Inhalt

## Essen und Genießen

### 10 Menü des Monats

Wie Gott in Frankreich –  
Menü der Provence

### 18 Die Ampelkoalition

Rot, Gelb, Grün als Erfolgsgeheimnis:  
Buntes Obst & Gemüse und ihre vita-  
len Inhaltsstoffe • Köstliche Gerichte,  
raffiniert und gesund

### 28 Knackfrisch & leicht

Sommersalate für warme Tage

### 38 Kleiner Tausendsassa

Reis raffiniert und vielfältig  
auf den Teller gebracht

### 41 Fix zubereitet

Schnelle Rezepte mit Getreide und Reis

### 42 Japanisch inspiriert

Exotische Vielfalt mit typisch  
japanischen Zutaten

### 56 Blau ist Trumpf

Heidelbeeren in ihrer schönsten Form:  
Kuchen & Desserts

## Gesundheit & Ernährung

### 46 Ein Spritzer Saures

Bio-Essige in der Übersicht  
• Sorten & ihre Verwendung

### 52 Leckere Powerbohne

Warum Soja so gesund ist  
• Produktübersicht & Rezepte

## Spezial

### 26 Interview: Xavier Rudd

Der Musiker im Gespräch über  
Vegetarismus, Ökologie und Musik

### 36 Kochschule: Krosse Krokette

Spanische Käsekroketten mit Chili-  
tapenade – Step-by-Step zubereitet

## Rubriken

### 6 Tipps & Trends

### 14 News

Neues aus Naturkostladen,  
Reformhaus, Supermarkt & Co.

### 16 Marktforschung

Aprikosen – wie Samt und Seide

### 28 Gutes in der Küche

Kümmel – würzig & gesund

### 34 Küchenbasics

Gemüsehobel und Universalreiben

### 45 Veggie-Quiz:

Standmixer von KitchenAid zu gewinnen

### 49 Küchennews

### 50 Wellness & Kosmetik

### 58 Leserforum

### 59 Impressum

### 60 Buchtipps

### 62 Tierseite: Robben in heimischen Gewässern

### 66 Rezeptverzeichnis

### 67 Vorschau & Herstellerverzeichnis



36  
Kochschule



## Biker's ActionBook 2008

# Radtouren richtig planen

Radtouren werden immer beliebter. Nach Angaben des ADFC (Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club) nutzten im letzten Jahr fast 21 Millionen Deutsche das Fahrrad im Urlaub. Für alle Radurlauber gibt es jetzt einen praktischen Begleiter: das neue Biker's ActionBook 2008. Das Büchlein unterstützt sowohl Anfänger als auch „Profis“ beim richtigen Planen, Vorbereiten und Durchführen von kleinen und großen Radtouren. Praktische Checklisten für Ausrüstung, Ersatzteile, Werkzeug und Bekleidung lassen den Radler an alles Wichtige für seine Tour denken. Besondere Vordrucke, in die sich Streckendetails wie Touretappe, Fahrzeit, Unterkunft etc. eintragen lassen, helfen bei der optimalen Planung und Dokumentation der Tour. Zudem gibt's spezielle Service-Seiten wie eine Erste-Hilfe-Anleitung, Notrufnummern, Pannenhilfe in Fremdsprachen, Service-Hotlines und Infos zur richtigen Ernährung. Biker's ActionBook 2008, 4,90 Euro, erhältlich im Buchhandel, versandkostenfrei im Internet ([www.bikers-actionbook.com](http://www.bikers-actionbook.com)) sowie im Zeitschriftenhandel bei den Fahrradzeitschriften.



## Zum Bestellen

## Vegi-Kühlschrankschrankmagnete

„Don't eat me – go veggie“, „Schwein gehabt – Danke!“ - diese und andere witzige, aber auch nachdenkliche Sprüche befinden sich auf den Kühlschrankmagneten, die man bei der Vegetarischen Initiative für 1 Euro pro Stück bestellen kann. Zudem gibt's alle Motive als Buttons zum Anstecken. Der Verein bietet auch andere schöne und nützliche Vegi-Artikel an wie spezielle Postkarten, Poster oder Kaffeebecher. Und natürlich gibt's jede Menge Infos rund um die fleischlose Lebensweise. Kontakt und Bestellung unter [www.vegetarische-initiative.de](http://www.vegetarische-initiative.de) oder per Fax: 0 40/ 57 14 84 55.

## Teuerung in Deutschland

## Unter EU-Durchschnitt

Die Preise für Nahrungsmittel sind 2007 europaweit gestiegen. Dabei reichte die Spanne der Teuerungsraten von jeweils 1,4 Prozent in Frankreich und den Niederlanden bis hin zu 13,9 Prozent in Lettland. Deutschland lag mit drei Prozent einen halben Prozentpunkt unterhalb des EU-Mittels.



## Veganes Rezept des Monats

präsentiert von Peta



Foto: Peta/ Steve Lee



## Reisekrankheit

### Ingwersaft gegen Übelkeit

Wer an Reisekrankheit leidet, sollte beim nächsten Urlaub ein Fläschchen Ingwersaft (Schönenberger/ Reformhaus) ins Gepäck stecken. Denn der Saft der scharfen Knolle wirkt gegen alle Formen der Reisekrankheit. Zuständig dafür sind nach Ansicht von Wissenschaftlern vor allem die Scharfstoffe wie Gingerole und Shogaole, bereichert durch einen Mix aus ätherischen Ölen, Vitaminen und Mineralstoffen. Sie stimulieren die Mundschleimhaut und kurbeln so reflexartig die Speichel- und Magensaftproduktion an. Der Organismus wird von innen heraus erwärmt, was zu einer spürbaren Entspannung und Entkrampfung im gesamten Magen-Darm-Trakt führt. Ingwersaft ist ein rein natürliches Produkt und macht im Gegensatz zu synthetischen Präparaten nicht müde und hat auch sonst keine Nebenwirkungen.



## Himbeer-Haferriegel

10 Stücke, ca. 20 Min. + 40 Min. Backzeit

175 g frische Himbeeren • 150 g Zucker  
• 1 TL Zitronensaft • 100 g brauner Zucker  
• 225 g Vollkornmehl • 1/4 TL Backpulver  
• Salz • 1 P. Vanillezucker • 175 g kernige Haferflocken • 100 g vegane Margarine, gekühlt • Alufolie • Fett für die Form

**1.** Backofen auf 175°C (Umluft 155°C) vorheizen. Himbeeren pürieren und mit 150 g Zucker und Zitronensaft vermengen. Püree ca. 1 Min. aufkochen, mit dem Schneebesen aufschlagen und abkühlen lassen.

**2.** Übrige Zutaten bis auf die Margarine in einer Schüssel vermengen. Margarine in Flöckchen unter ständigem Rühren langsam hinzufügen, so dass eine krümelige Masse entsteht.

**3.** Alufolie in der Breite des Bleches zu einem dicken Streifen falten. Mit diesem Streifen das Blech in zwei Hälften teilen. Eine Hälfte des Bleches fetten. Zuerst eine Hälfte der trockenen Masse auf das Blech geben, dann die Himbeermasse und zuletzt den Rest der trockenen Masse darauf geben. Das Ganze 35-40 Min. backen. Auskühlen lassen und anschließend in 10 Riegel schneiden.

#### Tipp

Es gibt auch eine rechteckige Küchenhilfe, entsprechend einem Tortenring

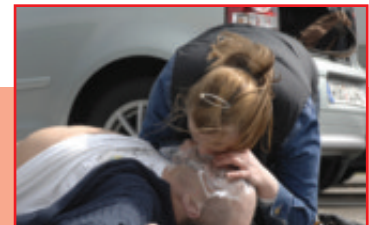
*Peta ist die weltweit größte Tierrechtsorganisation und setzt sich für Tiere und die vegane Ernährung ein. Infos unter [www.peta.de](http://www.peta.de).*

## Neue Studie

### Lachen reduziert Stress



Dass Lachen die beste Medizin zur Stressreduktion ist, haben Psychologen der Loma Linda University in Kalifornien mittels einer Studie nachgewiesen. Studienautor Lee Berk und sein Team entdeckten zudem, dass sogar schon die Aussicht auf etwas Unterhaltsames wie einen komödiantischen Film den Spiegel der Stress produzierenden Hormone senkt. Lachen reduziert außerdem nachweislich den Blutdruck und stärkt das Immunsystem durch die erhöhte Aktivität von T-Zellen und krankheitsbekämpfenden Proteine, die Antikörper bilden. Darüber hinaus kann Lachen Schmerzen mehrere Stunden lang verringern.



## Neuer DRK-Kurs Fit in Erster Hilfe in 90 Minuten

Seit dem 1. Mai bietet das Deutsche Rote Kreuz (DRK) bundesweit ein neues Kursprogramm an: Fit in Erster Hilfe. In nur 90 Minuten lernen die Kursteilnehmer, typische Notfallsituationen sicher zu beherrschen. Bisher dauerten Auffrischkurse bis zu acht Stunden. Das Kursprogramm besteht aus zwei getrennten Modulen: Im ersten Modul lernen die Teilnehmer das richtige Verhalten bei einem Verkehrsunfall, im zweiten den Umgang mit Atemnot, Herzinfarkt, Schlaganfall oder Kreislaufstillstand. Die Kurse kosten zwölf Euro pro Person, für ADAC-Mitglieder zehn Euro. Kursanbieter in ihrer Nähe finden Interessierte unter:

[www.drk.de/mach-mit](http://www.drk.de/mach-mit)





## DER VEBU INFORMIERT

### Aktuell: Welt-Vegetarier-Kongress in Dresden, 28.07.-01.08.08

In Dresden findet diesen Monat der Welt-Vegetarier-Kongress statt mit einem äußerst interessanten und umfangreichen Vortragsprogramm. Anmeldungen sind kurzfristig möglich, auch Tageskarten sind erhältlich. Ort der Veranstaltung: Kulturpalast Dresden, weitere Infos und genaues Programm unter [www.vebu.de](http://www.vebu.de)



**Vegetarier-Bund  
Deutschlands e.V.**

#### Programmauszug:

- Prof. Peter Hines: Ernährung & globale Erwärmung: der „Nutztier“-Effekt
- Prof. Dr. Claus Leitzmann: Vegetarische Ernährung und Krebsprävention
- Sebastian Zoesch: Strategische Überlegungen zur Verbreitung der vegetarischen Idee
- Stefan Gyoerke und Andreas Hänni: Aspekte der veganen Ernährung aus medizinischer und leistungssportlicher Sicht
- Barbara Rütting: Von Lust und Frust einer vegetarischen Abgeordneten
- Thomas Müller-Schöll: Vegetarisches Kinderprojekt für eine gesunde und gewaltfreie Erde
- Dipl.-Ing. Wasmuth Reyer: „Was, Vegetarier?“ Wirksames Argumentieren für Vegetarismus und Tierrechte
- Dr. Markus Keller: Potentiell kritische Nährstoffe bei vegetarischen Ernährungsformen – Aktuelle Erkenntnisse



Foto: Primavera

## Aromatherapie

### Nicht mit Duftölen

Die Aromatherapie kann Krankheiten vorbeugen oder lindern. Doch es kommt darauf an, die richtigen Öle zu nutzen. „Es ist darauf zu achten, dass ätherische Öle und nicht Duftöle zur Therapie verwendet werden. Während ätherische Öle pflanzlichen Ursprungs sind und aus bis zu 300 verschiedenen Inhaltsstoffen mit unterschiedlichen Wirkungen bestehen, werden bei Duftölen nur wenige, insbesondere diejenigen, die für den Geruch verantwortlich sind, synthetisiert und zusammengemischt. „Ihre Wirkung muss deshalb nicht mit der des gleichnamigen ätherischen Öls übereinstimmen“, warnt Karin Kraft vom Lehrstuhl für Naturheilkunde an der Poliklinik für Innere Medizin in Rostock in der „Zeitschrift für Erfahrungsheilkunde“ (Haug Verlag, Stuttgart 2008).

## Wissenschaftlich erforscht

### Energieplatz Oberstdorf

Inmitten der Allgäuer Berge, direkt beim Naturhotel Waldesruhe in Oberstdorf, befindet sich der erste wissenschaftlich erforschte Energieplatz der Welt. Dipl. Chemiker Karl-Heinz Kerll hat die positive Wirkung des Platzes auf den Energiehaushalt seiner Besucher nachgewiesen. Das Prinzip: Erdgeschichtliche Verwerfungen und unterirdische Wasserläufe führten zu Anomalien im Erdmagnetfeld. Dadurch würden Schwingungen und Vibrationen an die Erdoberfläche abgegeben, die der menschliche Körper in Form von Energie aufnehmen könne. Dieser Energiezuwachs wirke sich positiv auf das Immunsystem aus und könne Selbstheilungsmechanismen auslösen und unterstützen. Umfangreiche Messungen hätten ergeben, dass die Wirkung des Platzes vergleichbar sei mit weltbekannten Kraftorten wie Lourdes oder Stonehenge. Das direkt darüber liegende Naturhotel Waldesruhe hat für seine Gäste das ganzheitliche Konzept „Energyness“ rund um den Energieplatz entwickelt. Weitere Informationen:

[www.hotel-waldesruhe.de](http://www.hotel-waldesruhe.de)



Rund um den Energieplatz ist ein Garten nach Feng Shui Kriterien angelegt. Eine Qi Gong Plattform schafft Raum für Meditation.



## Spenden für die Rettung der Eisbären

### Nur mit Köpfchen

Spenden allein durch Wissen:

Unter [www.dein-wissen-hilft.de](http://www.dein-wissen-hilft.de) können sich Kinder und Erwachsene kostenfrei und nur durch das Lösen von spannenden Aufgaben für einen guten Zweck engagieren. Für jede richtige Antwort gibt es Punkte, die am Schluss in bares Spendengeld umgerechnet werden. [www.dein-wissen-hilft.de](http://www.dein-wissen-hilft.de) ist Partner des WWF (World Wildlife Fund). Aktuell fließen alle Spendengelder daher in das WWF-Projekt zur Rettung der Eisbären am Nordpol.

## Schuhe aus Hanf

### Gut zu Fuß

Eine Alternative zu Lederschuhen sind Schuhe aus Hanffasern. Das Naturmaterial ist ideal für sommerliche Textilschuhe, da es ausgesprochen reißfest, strapazierfähig und angenehm kühl ist. Auch für hautempfindliche Menschen ist Hanf gut geeignet. Der Schuhversand ZHEF bietet mit der Marke Grand Step Shoes unterschiedliche Modelle aus Hanf für Männer und Frauen an. Eine Sohle aus Naturkautschuk und ein Futter aus Baumwolle komplettiert die Schuhe. Je nach Modell zwischen 35 und 47 Euro. Zu bestellen unter ZHEF, Online-Katalog: [www.zhef.de](http://www.zhef.de), Tel.: 01 80/5 70 04 10.



Was ist Rohmilchkäse?

### Voller Geschmack

Rohmilchkäse gilt unter Kennern als Delikatesse. Er besteht aus Milch, die vor der eigentlichen Weiterverarbeitung zu Käse keinem Erhitzungsverfahren unterzogen wurde. So bleibt der Geschmack der Milch erhalten und trägt zum ausgeprägten Aroma dieser Käse bei. Gereifte Rohmilchkäse besitzen einen unvergleichlichen, meist intensiven Geschmack. Berühmte Vertreter sind Allgäuer Emmentaler und Allgäuer Bergkäse. Diese Hartkäse aus Rohmilch können auch während der Schwangerschaft verzehrt werden, da sie aufgrund der langen Lagerzeiten einen so niedrigen Wasser- und hohen Salzgehalt haben, dass für>Listerien keine Lebensbedingungen vorhanden sind.



## Neuer Online-Shop

### Tofu per Versand

Der Freiburger Tofu-Hersteller Life Food GmbH hat für seine Marke Tukan-Tofu unter [www.tofu-versand.de](http://www.tofu-versand.de) einen Online-Shop eingerichtet. Verbraucher können nun Tofu Natur, Tofu-Bratgriller oder Tofu-Bratlinge rund um die Uhr bestellen. Und das alles in hochwertigster Bio-Qualität. Für Einsteiger gibt es zwei Kennenlernpakete zum Thema „Salat & Buffet“ sowie „Party & Grillen“. Darin sind jeweils sechs verschiedene Tofu-Produkte enthalten. Geplant ist, das Sortiment in Kürze zu erweitern. Da Tukan-Tofuprodukte Frischeprodukte sind, werden alle Pakete in einem speziell isolierten Karton mit Kühlelementen über den Logistikpartner DHL versendet.



**Reformhaus**

Natürlich...  
schmeckt es besser

Das Reformhaus in Ihrer Nähe  
finden Sie hier:  
[www.reformhaus.de](http://www.reformhaus.de)



**Vegetarische Produkte**  
Tee • Reformwaren • Müsli • etc.

Bad Rehburger Tee- & Nahrungsmittelfabrik  
31547 Bad Rehburg • Alte Poststr. 4

Tel.: 05037/9696-0 Fax -26  
[www.naturversand24.de](http://www.naturversand24.de)

**Gratis Prospekt**

## FÜR SIE ENTDECKT

### Die Mangostan



Auch wenn der Name ähnlich klingt, sie hat nichts mit der Mango zu tun. Ursprünglich in Asien beheimatet, verbreitete sich die Mangostan in den letzten 150 Jahren auch bis nach Afrika, in die Karibik, nach Australien und nach Südamerika. Unter der lila Schale liegt ein weißliches Fruchtfleisch mit mehreren Kernen, das angenehm säuerlich zwischen Trauben, Ananas, Grapefruit und Pfirsich schmeckt. Mangostan ist in der traditionellen Volksheilkunde Thailands, Malaysias, der Philippinen, Vietnams, Indiens und Chinas wegen ihrer Heilwirkungen seit Generationen geschätzt. Denn die Frucht ist die weltweit reichste Quelle an Xanthonen, einer Untergruppe der sekundären Pflanzenstoffe. Xanthone sind so genannte Super-Antioxidantien. Sie sind die wichtigsten Gegenspieler zellschädigender freier Radikale, die u. a. Herz-Kreislauf-, Krebserkrankungen, Alzheimer, Parkinson und Grauen Star verursachen können. *Mangostan gibt es im Asienladen, in gut sortierten Supermärkten oder auch als Saft.*



# Wie Gott in Frankreich

Die Provence – das Land des Lichts – verzaubert nicht nur mit ihrer herrlichen Landschaft. Auch leckere, aromatische Gerichte machen das Land des Lavendels unvergessen. Mit diesem Menü laden wir Sie ein, Ihren Gaumen aufs Schönste zu verwöhnen. Bon Appetit!

## Vorspeise

### Vegetarische Bouillabaisse mit Fenchel

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 45-50 Min.**

**Pro Portion: ca. 321 kcal/ 1344 kJ,  
4 g EW, 27 g F, 9 g KH**

#### Bouillabaisse

2 Möhren

1/2 Sellerieknolle

1 Zwiebel

2 Stangen Lauch

2 Fenchelknollen

4 Tomaten

1 Zitrone

100 ml Olivenöl

1 Knoblauchzehe

1 l Gemüsebrühe

2 EL Pastis oder anderer Anislikör

Salz, Pfeffer, Thymian, Lorbeerblatt

#### Außerdem

Dill zum Garnieren

**1.** Möhren und Sellerie schälen und in Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und würfeln. Lauch putzen, waschen und das Weiße in grobe Würfel schneiden. Fenchelknollen putzen, halbieren und die Hälften längs dritteln. Von den Tomaten Strunk entfernen und mit heißem Wasser überbrühen. Kalt abschrecken und Haut ablösen. Die Zitrone waschen und Schale abreiben.

**2.** Olivenöl in einem breiten Topf erhitzen. Möhren und Sellerie darin kräftig anbraten. Knoblauch abziehen und würfeln. Zwiebeln, Knoblauch, Tomaten, Fenchel und Lauch zu den Möhren und Sellerie geben. Alles kurz bei großer Hitze braten und mit Gemüsebrühe ablöschen. Salz, Pfeffer, Thymian, Zitronenschale und Lorbeerblatt zugeben, alles ca. 10 Min. durchkochen und mit Pastis abschmecken.



**3.** Bouillabaisse in Schüsseln anrichten, mit Dill garnieren, nach Wunsch mit Rouille servieren.

#### Tipp

Servieren Sie zur Bouillabaisse eine Rouille, eine sämige Soße und traditionelle Begleiterin der Bouillabaisse. Dafür 1 Knoblauchzehe abziehen, zerdrücken und mit 2 Eigel-

ben verrühren. Mit einem Schneebesen tropfenweise Olivenöl unterrühren, bis eine Emulsion entsteht. Restliches Öl zügig unterrühren (insg. 200 ml Olivenöl). Die Rouille mit 1 TL Safran, Cayennepfeffer und Pfeffer abschmecken. In Schüsseln anrichten, mit Pfefferkörnern dekoriert servieren.



## Hauptspeise

# Lavendelcrêpes mit Ratatouille-Füllung

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit:**

**ca. 45 Min. + 45 Min. Ruhezeit**

**Pro Portion: ca. 692 kcal/ 2893 kJ**

**29 g EW, 29 g F, 61 g KH**

### Crêpes

1 TL frische Lavendelblüten

250 g Mehl

1/2 l Milch

4 Eier

1 EL Sonnenblumenöl

Salz

etwas Öl zum Backen

### Füllung

400 g Zucchini

300 g Aubergine

4 große weiße Champignons

1 Knoblauchzehe

1 große Zwiebel

3 Tomaten

200 ml Tomatensaft

200 ml Rotwein

Thymian, Rosmarin, Lorbeerblatt, Salz

Pfeffer aus der Mühle

Öl zum Anbraten

### Käsecreme

100 g Roquefort oder anderer

Blauschimmelkäse (kein Weichkäse)

150 g Crème fraîche

Salz, Pfeffer

**1.** Lavendelblüten vorsichtig unter kaltem Wasser abwaschen und auslesen. Gut abtrocknen. Alle weiteren Zutaten zu einem Teig verrühren und mit etwas Salz würzen.



Blüten drunterrühren und Teig ca. 45 Min. ruhen lassen.

**2.** Inzwischen für die Füllung Zucchini und Aubergine putzen, waschen und würfeln. Champignons putzen, mit einem feuchten Tuch abreiben und würfeln. Knoblauch abziehen und zerdrücken. Zwiebel abziehen und würfeln. Tomaten waschen, Strunk entfernen, entkernen und würfeln.

**3.** Öl in einem breiten Topf erhitzen. Darin Zucchini, Aubergine, Zwiebeln und Knoblauch andünsten. Vorsichtig Tomatensaft zugeben und etwas einkochen lassen. Champignons und Tomatenwürfel zugeben. Alles

mit Rotwein aufgießen. Rosmarin, Thymian, Lorbeerblatt, Salz und Pfeffer zugeben. Kräftig kochen lassen, Hitze zurücknehmen, Topf mit einem Deckel verschließen und ca. 15 Min ziehen lassen.

**4.** Für die Creme Käse mit einer Gabel zerdrücken und mit Crème fraîche zu einer gleichmäßigen Masse verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**5.** Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und darin mehrere dünne Crêpes backen. Anschließend mit Ratatouille füllen, auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit der Käsecreme servieren.



## Dessert

# Apfel-Thymian-Terrine

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit:**

**ca. 35 Min. + 2 Std. Kühlzeit**

**Pro Portion: ca. 524 kcal/ 2195 kJ**

**4 g EW, 31 g F, 53 g KH**

### Terrine

250 ml Sahne

50 g Rohrzucker

250 ml Apfelsaft

2 Zweige Thymian

200 g Crème fraîche

ca. 1/2 TL Agar-Agar

(für ca. 300 ml Flüssigkeit)

### Apfel-Kompott

1 kg rote Äpfel

200 ml Apfelsaft

1 EL Honig

4 Zweige Thymian

### Außerdem

Thymian zum Garnieren

**1.** Für die Terrine Sahne steif schlagen. Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen und mit Apfelsaft ablöschen. Thymianblätter vom Zweig abzupfen, in die Pfanne geben. Agar-Agar einrühren und einmal kurz aufkochen. Alles vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

**2.** Bevor das Agar-Agar die Masse fest werden lässt, Crème fraîche unterheben. Anschließend Sahne unterheben. Masse in 4 kleine Förmchen geben und mind. 2 Std. kalt stellen.

**3.** Für das Kompott Äpfel waschen, Kerngehäuse entfernen, achteln und Achtel quer in Scheiben schneiden. Ein paar davon für die Garnitur beiseite legen. Apfelsaft mit Honig in einem Topf erhitzen und Apfelstücke darin zusammen



mit Thymianzweigen weich dünsten. Kompott lauwarm oder kalt mit Apfel-Thymian-

terrinen angerichtet und mit Apfelspalten und Thymian garniert servieren.

## Campus Culinaris – Kochen als Erlebnis

Das Menü des Monats präsentiert Ihnen Campus Culinaris mit den Spitzenköchen Alexander Neuburger und Frank Leupold. Die beiden sind Meister des guten Geschmacks – und ihre Begeisterung für leckeres und raffiniertes Essen vermitteln sie am liebsten in ihren zahlreichen Kochkursen. Daneben bietet Campus Culinaris verschiedenste Dienstleistungen rund ums Kochen an wie Kochevents mit kleinen oder großen Gruppen, Eventcatering, Messe- und Konferenzcatering oder einen Menü- oder Buffetservice für private oder geschäftliche Anlässe.

**Kontakt:** Campus-Culinaris Kochschule und mehr, Konrad-Adenauer-Allee 18, 63128 Dietzenbach, Tel: 0 60 74/ 7 29 39 78, [www.campus-culinaris.de](http://www.campus-culinaris.de)



# Lust auf was Neues?



Bitte ausfüllen, abtrennen und einsenden!

## Jetzt im Mini-Abo testen - zum Vorzugspreis!

Sie sparen mit diesem Angebot über 30% gegenüber dem Einzelverkaufspreis!

### Vegetarisch FIT!

- alles zur gesunden Ernährung
- Tipps und Infos rund um den fleischlosen Genuss
- viele leckere Rezepte

Monatlich im  
Zeitschriftenhandel  
für nur 3,50 €



Ich möchte Vegetarisch FIT! testen:  
3 Ausgaben zum Preis von nur 6,90 €

Vorname, Name .....

Straße .....

PLZ, Ort .....

Ja, ich will die nächsten drei Vegetarisch FIT!-Ausgaben für nur 6,90 € haben.  
Nachdem ich die dritte Ausgabe erhalten habe, kann ich 10 Tage prüfen, ob ich Vegetarisch FIT! weiter beziehen möchte. Lasse ich in dieser Zeit nichts von mir hören, erhalte ich Vegetarisch FIT! für 12 Ausgaben zum Vorzugspreis von 40,20 € (Ausland 48,00 €). Alle genannten Preise verstehen sich inkl. Versandkosten und gesetzlicher Mehrwertsteuer. Ich gehe kein Risiko ein, denn die Belieferung kann ich jederzeit durch eine kurze Mitteilung beenden. Das Geld für bereits bezahlte, aber noch nicht gelieferte Ausgaben, bekomme ich selbstverständlich zurück.

www.vegetarischfit.de, E-mail: [partner@zenit-presse.de](mailto:partner@zenit-presse.de)  
Tel.: 07 11/72 52-198, Fax: 07 11/72 52-333

X

Unterschrift .....

VF078M

Vertrauensgarantie: Dies ist ein Angebot der PARTNER Medien Verlags- und Beteiligungs GmbH, Geschäftsführer Klaus Hoof, Uwe Reynartz, Julius-Hölder-Str. 47, 70597 Stuttgart, HRB 10413. Mir ist bekannt, dass ich diese Bestellung innerhalb 2 Wochen ohne Begründung bei ZENIT Pressevertrieb GmbH, Uwe Bronn, Postfach 810640, 70523 Stuttgart, auf dauerhaftem Datenträger oder durch Rücksendung der erhaltenen Hefte widerrufen kann. Diese Frist beginnt einen Tag nach der Absendung der Bestellung. Zur Fristwahrung genügt die rechtzeitige Absendung.

Bestelladresse: Leserservice Vegetarisch FIT! · Postfach 810640 · 70523 Stuttgart,  
Tel.: 07 11/72 52-269 · Fax: 07 11/72 52-333 · E-Mail: [partner@zenit-presse.de](mailto:partner@zenit-presse.de)  
Alle genannten Preise verstehen sich inkl. Versandkosten und gesetzlicher Mehrwertsteuer.

Sollte es wider Erwarten einmal zu Beanstandungen kommen, können Sie sich jederzeit unter folgender Anschrift an mich wenden.  
PARTNER Medien Verlags- und Beteiligungs GmbH,  
Heiko Christensen, Julius-Hölder-Str. 47 in 70597 Stuttgart.





## Herausgeputzt

Lebensbaum erweitert sein Würz-Sortiment um eine Auswahl an Kräutern und Gewürzen in Streuern beziehungsweise Gewürzmühlen. Die praktischen Gläser sind zudem neu gestaltet und machen sowohl in der Küche und auf dem gedeckten Tisch ein prima Figur. Die Mühlen gibt es mit zwei unterschiedlichen Pfeffer-Sorten (Schwarzer Pfeffer, Bunter Pfeffer), Chillies und einem groben Meersalz. Die Streuer enthalten Zimt, Chillipulver, Kurkuma, Curry indisch, Paprika edelsüß, Kräuter der Provence oder Oregano. Praktisch: Alle Gläser sind nachfüllbar. *Im Bioladen.*

## Keks-Eis ohne Gluten

Ein besonders leckeres Keks-Eis gibt's ab sofort von Dr. Schär. Der Clou: Die „IceCream MiniBiscuits“ sind glutenfrei und daher für Menschen mit einer Gluten-unverträglichkeit geeignet. Die Kombination aus knusprig-knackigen Schokoladenkeksen und cremigem Sahneeis sorgt für die richtige Erfrischung im Sommer.

*Im Supermarkt 260-g-Packung*

*(8 Stück) für 4,49 €*



## Beste Freunde

Sie haben sich gesucht und gefunden: die neuen Shooting-stars Ananas und Birne. Im Smoothie von Fruchtbär erobert das Paar vor allem das gesundheitsbewusste Publikum. Der Bio-Fruchtsnack ist cremig, mit einer dezenten Säure ausgestattet und verwöhnt den Gaumen. *Im Bio-Supermarkt 250-ml-Flasche zwischen 2,49 und 2,99 €*



## Mediterrane Schmankerl

Unglaublich lecker sind die neuen Risotti von Rapunzel. Das Besondere: Edler Carnaroli Risottoreis aus dem italienischen Piemont ist bereits mit getrocknetem Gemüse, Kräutern und Gewürzen fein abgestimmt. In gerade mal 13 bis 15 Minuten lässt sich damit ein aromatisches Gericht zubereiten. Erhältlich sind die Sorten „Risotto mit Steinpilzen“, „Risotto mit Zucchini“ und „Risotto Tomate & Basilikum“. Tipp der Redaktion: Köstlich als Hauptgericht oder als delikate Beilage. *Im Bioladen 250-g-Beutel für ca. 2,99 €*



## Einzigartig ...

... sind die neuen Honigspezialitäten von Sonnentor. Die köstlichen Bio-Honige sind mit verschiedensten Zutaten verfeinert. Einen feinen Genuss bilden der „Romantische Honig“ mit einem zarten Duft und Geschmack nach Rosen und der „Sinnliche Honig“ mit Vanille. Der „Scharfmacher Honig“ mit Chili und „Der Frische“ mit Pfefferminze sind besonders ausgefallene Sorten und sorgen für ein unvergleichliches Geschmackserlebnis. Besonders dekorativ auf dem Brot sind der „Liebliche Honig“ mit ganzen Lindenblüten und „Sonnige Grüße“ mit gelben Sonnenblumenblütenblättern. Der „Bio-Bengelchen Bienenglück“ ist reiner Waldblütenhonig ohne weitere Zutaten und daher auch besonders gut zum Backen geeignet. *Im Bioladen 230-g-Glas für je 5,95 €*



## Erste Sahne

Diesen Titel hat der neue Sahne-Festiger von Küchle verdient. Mit seiner rein pflanzlichen Rezeptur festigt er blitzschnell Desserts und Cremes. Einfach Sahne wie gewohnt aufschlagen, etwas Pulver hinzugeben und bis zum gewünschten Steifegrad schlagen. Alle Zutaten sind in Bio-Qualität. *Im Supermarkt 125-g-Packung für 1,49 €.*

## Feiner Knabberspaß

Der Naturbackwarenhersteller Mayka hat in seinem Sortiment ein neues Knabbervergnügen: Die aus Maisgrieß hergestellten „Bio Erdnuss Flips“ schmecken besonders nussig. Die herrlich frischen und krossen Flips sind auf jeder Party der Renner. Probieren lohnt! *Im Supermarkt 75-g-Beutel für ca. 1,59 €.*



## Pikante Salatsoßen

Im sommerlichen Salatparadies dürfen pffiffige Dressings, wie die neuen Bio-Gewürzsoßen von Bionor, nicht fehlen. Für kalorienbewussten Salatgenuss sorgt die ölfreie Vinaigrette „Krauter Vinaigrette“. Mit ihrer feinen Kräuternote liefert sie vollen Geschmack. Und auch die cremig-frische, würzige Soße „Joghurt Dressing“ bietet eine gute Basis für Salate. Sie ist zudem als Dip oder Zutat für Kartoffel- oder Nudelsalate gut geeignet. Beide Dressings enthalten weder Ei noch Gluten. *Im Supermarkt 300-ml-Flasche für 1,79 € bzw. 1,99 €.*

Leckere Sojaprodukte hatten wir schon immer - aber nun sind wir noch

# SCHÖNER



## Entdecken Sie das neue Provamel!

Machen Sie sich keine Sorgen. Unsere köstlichen Sojaprodukte bleiben so natürlich und gesund wie immer – und kommen wie gewohnt aus ethisch und ökologisch vertretbarer Landwirtschaft. Am Geschmack haben wir natürlich auch nichts verändert – nur an unserem Outfit: Genießen Sie Provamel mit Stil!

[www.provamel.de](http://www.provamel.de)  
Service-Tel. 0800-59 59 587

**Provamel**  
AUS LIEBE ZUR ZUKUNFT





Aprikosen

# Wie Samt und Seide

Rosige, seidenzarte Haut, gehüllt in einen Schleier aus feinstem Samt – die Aprikose ist der Inbegriff von Schönheit. Und auch ihre inneren Werte überzeugen: Vitamine und bioaktive Pflanzenstoffe halten jeden gesund und schön, der in den Genuss der sonnigen Frucht kommt.





Ursprünglich stammt die Aprikose aus dem Norden Chinas. Von dort aus trat sie eine lange Reise an, gelangte über die Seidenstraße nach Persien und weiter in den gesamten Mittelmeerraum. Ihr sonniges Gemüt brachte ihr den persischen Namen „el barquq“ - „Samen der Sonne“ ein. Aus dem spanischen „Albaricoque“ entwickelte sich das deutsche Wort Aprikose.

## Zum Verwechseln ähnlich

Große Sortenunterschiede gibt es bei Aprikosen nicht. Alle Varianten sind in der Regel vier bis acht Zentimeter groß und weisen vom Stiel bis zum unteren Fruchtboden eine tiefe Naht auf. An dieser lässt sich die Frucht in zwei Hälften teilen und vom Kern lösen. Aprikosen sind mal kugelig, mal oval, die Haut kann rau, samtig oder glatt sein. Gefärbt sind die Früchte in sonnigen Orange- und Rottönen. Ihr Geschmack ist fruchtig-süß und gipfelt in leichter Säure.

## Sonnige Powerfrucht

Aprikosen stecken voller bioaktiver Pflanzenstoffe. Keine Frucht liefert mehr gesundes Beta-Karotin als diese. Das so genannte Provitamin A ist eine Vorstufe von Vitamin A und verfügt über hohe antioxidative Kapazität. Das bedeutet, es kann schädliche freie Radikale abfangen, die zum Beispiel durch Stress, Zigaretten oder UV-Strahlung im Körper entstehen und sie so daran hindern, Zellen und Gewebe zu zerstören. Neben Beta-Karotin enthalten Aprikosen viele B-Vitamine und Vitamin C.

Grundsätzlich gilt: Je dunkler Aprikosen gefärbt sind, desto mehr Vitamine stecken darin.

## Küchenpraxis

**Einkaufen:** Kaufen Sie intensiv gefärbte, relativ weiche Früchte mit praller Haut. Diese befinden sich im optimalen Reifestadium und schmecken zuckersüß. Grüne Exemplare sind keine gute Wahl! Sie weisen auf unreif geerntetes, wenig aromatisches Obst hin.

**Lagern:** Gehen Sie beim Transport von reifen Aprikosen behutsam vor! Druckstellen lassen die Früchte schneller faulen. Lagern Sie das Kernobst nicht über- oder dicht nebeneinander, sondern legen sie die Früchte locker ausgebreitet auf einen flachen Teller. So kann festes Obst nachreifen. Vollreife Früchte möglichst sofort verzehren. Im untersten Fach des Kühlschranks halten sich reife Aprikosen ein bis zwei Tage. Wichtig: Früchte erst kurz vor dem Verzehr waschen, sonst faulen sie schneller.

**Verwenden:** Aprikosen sind roh besonders lecker. Aber auch als Marmelade, Kompott, Chutney oder Kuchenbelag sind sie beliebt. Einen orientalischen Hauch verleihen sie herzhaften Gerichten wie Curries oder Eintöpfen.

## Feinstes Aroma: die Wachauer Marille

In Österreich, Südtirol und Bayern kennt man die Aprikose unter dem Namen Marille.

Besonders berühmt für ihr feines Aroma ist die „Wachauer Marille“. Sie gedeiht in der Wachau, einem Donautal mit steil abfallenden Hängen, das für seinen Wein- und Obstbau auf den Steinterrassen berühmt ist. Wer sich auf die Spuren der Wachauer Marille begeben möchte, hat die Möglichkeit, entlang des Erlebnisweges zu wandern. Er führt in fünf Stationen durch die malerische Weinlandschaft und durch alte Marillengärten. Anschließend kann man im Weingasthof Köstlichkeiten rund um die Marille genießen und kulinarische Souvenirs im Hofladen erstehen.

## Fruchtiger Genuss mit Aprikosen

Rezepte für 4 Personen bzw. 4 Gläser à 250 ml

### Aprikosen-Kaltschale

**800 g Aprikosen** heiß überbrühen, kalt abschrecken und häuten. Fruchtfleisch halbieren, entsteinen und im Mixer fein pürieren. **100 g Puderzucker** und **Saft von 2 Orangen** unterrühren. **1 Vanilleschote** längs aufschneiden, Mark herauskratzen und beiseite stellen. Vanilleschote in das Aprikosenpüree geben und für 1-2 Std. kalt stellen. **125 g Frischkäse** mit Vanillemark, **50 g Puderzucker** und **1 TL Zitronensaft** cremig rühren. **3 EL geschlagene Sahne** unterheben und die Masse ca. 15 Min. kühl stellen. Mithilfe von zwei Teelöffeln aus der Masse Nocken abstechen und mit der Kaltschale angerichtet servieren.

### Aprikosen-Curry

**1 rote Paprika** halbieren, waschen, entkernen und in Stücke schneiden. **200 g Aprikosen** heiß überbrühen, kalt abschrecken und häuten. Fruchtfleisch entsteinen und in Spalten schneiden, Saft dabei auffangen. Paprika in **1 EL heißem Öl** anbraten, **1 EL Tomatenmark** zugeben und mit **250 ml Wasser** auffüllen. **2 EL Rosinen** und **2 EL Mandelblättchen** zugeben und ca. 5 Min. andünsten. Aprikosen zufügen und heiß werden lassen. Mit **2 EL Apfelsaft, Salz, Chilipulver** und **Zucker** abschmecken.

### Aprikosen-Chutney

**1 kg Aprikosen** waschen, entkernen und würfeln. **250 g Zwiebeln** abziehen und fein hacken. **2 Chilischoten** waschen, längs aufschneiden und Kerne herauskratzen. Chilis in feine Streifen schneiden. Aprikosen, Zwiebeln und Chilis zusammen mit **400 g Zucker**, **1 TL Salz** und **200 ml Weißweinessig** in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze ca. 1 Std. dicklich einkochen lassen. Gelegentlich umrühren. Anschließend in heiß ausgespülte Gläser füllen und fest verschließen. Ca. 5 Min. kopfüber hinstellen.



Rot, gelb, grün

# Die Ampelkoalition

Was in der Politik nicht so ganz funktionieren will, ist bei uns das Erfolgsgeheimnis: Rot, Gelb und Grün. Buntes Obst und Gemüse ist nämlich sehr gesund. Verantwortlich für die Farbe und die positive Wirkung auf den Körper sind die so genannten Pflanzenfarbstoffe.

## Kleine Farbenlehre

Pflanzenfarbstoffe geben Obst und Gemüse ihre Farbe. Sie gehören zur großen Gruppe der sekundären Pflanzenstoffe. Diese kommen in geringen Konzentrationen in vielen Früchten vor. Sie dienen vor allem dem Schutz der Pflanzenzellen oder sind Lock- und Abwehrstoffe.

Pflanzenfarbstoffe können die Immunabwehr unterstützen, den Blutdruck und das Cholesterin senken und Krebs vorbeugen. Bekannt ist auch, dass sie in der Lage sind, den Blutzuckerspiegel zu regulieren. Viele Farbstoffe sind so genannte Antioxidantien. Diese wirken gegen schädliche freie Radikale. Bekannt ist, dass freie Radikale Zellen schädigen und sogar Krebs auslösen können. Die wichtigsten Pflanzenfarbstoffe sind die Carotinoide und die Flavonoide, zu denen die besonders gesunden Anthocyane gehören, sowie Chlorophyll.

### Gut zu wissen

*Sekundäre Pflanzenstoffe sollten nicht in Form von isolierten, hochkonzentrierten Präparaten aufgenommen werden, sondern im natürlichen Verbund mit anderen Nahrungsinhaltsstoffen. Frisches Obst und Gemüse sind daher zu bevorzugen.*



Fotos: T. Pfriem



### Rot, Gelb, Orange

Carotinoide geben Obst und Gemüse ihre rote, orange oder gelbe Farbe. Sie können aber auch in grünem Gemüse enthalten sein. Es gibt etwa 800 verschiedene Carotinoide. Ihnen wird nachgesagt, dass sie das Risiko von Herz-Kreislauferkrankungen senken und Altersprozesse verzögern.

### Rot, Blau, Hellgelb

Flavonoide sind für die rote, blaue und hellgelbe Farbe vieler Früchte verantwortlich. Sie stecken beispielsweise in Radieschen, Äpfeln und Mangos. Einige Flavonoide haben gefäßverstärkende Wirkung, andere wirken gegen Entzündung und Histamin oder haben anti-

virale und krampflösende Wirkungen. Manche Flavonoide sind gute Antioxidantien.

### Blau, Rot

Anthocyane gehören zu den Flavonoiden. Sie sorgen dafür, dass einige Gemüse- und Obstsorten blau oder rot sind. Sie sind unter anderem in Trauben, Heidelbeeren und Rotwein enthalten. Zudem fördern sie die Gedächtnisleistung und verbessern die Fähigkeit, im Dunkeln zu sehen. Anthocyane haben antioxidative Wirkung. Im menschlichen Körper binden sie freie Radikale und schützen somit die DNA vor Schädigung. Zudem sollen sie entzündungshemmend sein und gefäßschützend wirken.

## Die wichtigsten Farbstoffe

Sekundäre Pflanzenstoffe	beispielsweise enthalten in
<b>Carotinoide</b>	
Beta-Karotin	Möhren, Spinat, Aprikosen, Kürbis, Süßkartoffel, Melone, Mango, Papaya
Capsanthin	Paprika
Lutein	Grünkohl, Spinat, Eidotter, Mangold, Zucchini, Brokkoli, Grünkohl, Kresse, Rucola (Rauke), Feldsalat
Lycopin	Tomaten, Hagebutten
Zeaxanthin	Mais
<b>Flavonoide</b>	
Flavonole	Zwiebeln, Endivien
Flavone	Sellerie, Paprika
Flavanole	Rotwein, Äpfel, Grüner Tee
Flavanone	Grapefruit, Orange
Anthocyanidine (Anthocyane)	Heidelbeeren, blaue Trauben, Kirschen
<b>Chlorophyll</b>	Oliven, Brokkoli, Gerstensprossen, Weizensprossen, Kräuter, Rosenkohl



### Grün

Chlorophyll ist der grüne Blattfarbstoff und kommt in allen grünen Pflanzen vor. Er ist ein sehr wertvoller Zellschutz gegen Umweltschadstoffe. Er kann bereits angegriffene Zellen reparieren und wirkt Tumor hemmend. Auch auf die geistige Arbeit hat Chlorophyll

Einfluss. So verstärkt es die Wirkung des eingeatmeten Sauerstoffs und sorgt dafür, dass er länger in den Gehirnzellen bleibt. Zudem soll das Chlorophyll das Säure-Basen-Verhältnis im Körper harmonisieren und es ist an der Blutbildung beteiligt.



Foto: Mazola

## Exotisches Curry

### Vegan

**Für 2 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 30 Min.**

**Pro Portion: ca. 268 kcal/ 1119 kJ**

**4 g EW, 11 g F, 36 g KH**

1 rote Paprika  
 140 g Aprikosenhälften aus der Dose  
 1 EL Keimöl, z. B. Mazola  
 1 EL Tomatenmark  
 2 EL Rosinen  
 2 EL Mandelstifte  
 2 EL heller Soßenbinder  
 Salz  
 Chilipulver  
 Zucker  
 Schnittlauch zum Garnieren

**1.** Paprika halbieren, entkernen, waschen und in Stücke schneiden. Aprikosenhälften abtropfen lassen, etwas Saft dabei auffangen. Aprikosen in Spalten schneiden. Paprika in einem Topf im heißen Keimöl anbraten.

**2.** Tomatenmark zufügen und kurz anschwitzen. 250 ml Wasser zugießen. Rosinen und Mandelstifte zufügen und bei schwacher Hitze 5 Min. garen.

**3.** Soßenbinder einrühren und 1 Min. kochen lassen. Aprikosen zufügen und heiß werden lassen. Mit 2 EL Aprikosensaft, Salz, Chilipulver und Zucker abschmecken. Mit Schnittlauch garniert servieren.

**Tipp:** Dazu passt Reis oder Couscous.





Foto: CMA Deutsches Rapsöl

## Weizen-Rucola-Pfanne

### Schnell und einfach

**Für 2 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 25 Min.**

**Pro Portion: ca. 429 kcal/ 1810 kJ, 19 g EW, 16 g F, 53 g KH**

1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
200 g Kirschtomaten  
2 gelbe Paprika  
1 EL Olivenöl  
120 g Weizen lose, z. B. Ebly  
250 ml Gemüsebrühe  
Salz  
Pfeffer, frisch gemahlen  
50 g Rucola  
50 g Parmesanhobel

halbieren. Paprika halbieren, putzen, waschen und in ca. 3 x 3 cm große Würfel schneiden.

**2.** Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch, Paprika und Weizen dazugeben und andünsten. Brühe angießen und abgedeckt ca. 10 Min. garen, dabei gelegentlich umrühren.

**3.** Tomaten in die Pfanne geben, kurz mit erhitzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rucola waschen, putzen, evtl. grob hacken, auf der Weizenpfanne verteilen und diese mit Parmesanhobeln bestreut servieren.

**1.** Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen, Zwiebel in feine Ringe schneiden und Knoblauch zerdrücken. Tomaten waschen und

## Vegetarischer Gemüseauflauf

### Schön für Gäste

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 45 Min. + 40 Min. Backzeit**

**Pro Portion: ca. 451 kcal/ 1890 kJ, 20 g EW, 22 g F, 38 g KH**

700 g Kartoffeln, vorwiegend festkochend

Salz

2 Zucchini

150 g Champignons

2 Zwiebeln

3 EL feines Rapsöl

100 g Kirschtomaten

4 Eier

250 ml Milch

Pfeffer

1 TL Paprikapulver edelsüß

50 g Gouda

#### Außerdem

einige Tropfen feines Rapsöl für die Form

Petersilie zum Bestreuen

Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden.

**3.** 1 EL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin anbraten und aus der Pfanne nehmen. 1 EL Rapsöl in die Pfanne geben, erhitzen, Zucchini darin kurz anbraten und ebenfalls aus der Pfanne nehmen. Restliches Rapsöl in der Pfanne erhitzen und Champignons darin 1-2 Min. scharf anbraten.

**4.** Kirschtomaten abspülen. Eier mit Milch, Salz, Pfeffer und Paprikapulver verquirlen.

**5.** Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Eine Auflaufform mit Rapsöl einfetten. Kartoffeln, Zwiebeln, Zucchini, Champignons und Kirschtomaten einschichten. Eiermilch darübergießen. Gouda darüberreiben. Im Backofen ca. 40 Min. backen. Mit Petersilie bestreut servieren.

**1.** Kartoffeln gründlich waschen und in Salzwasser 20-25 Min. kochen. Abgießen und etwas abkühlen lassen.

**2.** Zucchini abspülen, putzen und in Scheiben schneiden. Champignons putzen, mit einem feuchten Tuch abreiben und halbieren.



Foto: Ebly

## Kirsch-Chutney mit Minze

### Ausgefallene Idee

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 30 Min. + Abkühlzeit**

**Pro Portion: ca. 103 kcal/ 431 kJ, 1 g EW, 3 g F, 16 g KH**

2 rote Zwiebeln  
400 g Sauerkirschen  
1 walnussgroßes Stück Ingwer  
1 EL Keimöl  
1 EL Zucker

1 TL Gemüse-Bouillon, z. B. von Knorr  
2-3 Stiele Minze  
Salz, Pfeffer  
1-2 EL Zitronensaft

# Gratinierte Pilze mit Majoran-Käse-Bröseln

## Tolle Kombination

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

+ 15 Min. Backzeit

Pro Portion: ca. 465 kcal/ 1946 kJ, 8 g EW, 43 g F, 12 g KH

250 g Pilze, z. B. Austernpilze, Champignons, Shiitake

1 Knoblauchzehe

100-130 ml Olivenöl

Salz

weißer Pfeffer aus der Mühle

100 g Cocktailtomaten

1 kleines Bd. Lauchzwiebeln

4-5 EL trockener Weißwein

1/2 Kugel Mozzarella

50 g Semmelbrösel

2 EL Parmesan, frisch gerieben

1 TL Majoran, gerebelt, z. B. von Ostmann

**1.** Backofen auf 220 °C (Umluft 200 °C) vorheizen. Pilze putzen, mit einem feuchten Tuch abreiben und – je nach Größe – ganz lassen, halbieren oder vierteln. Knoblauch abziehen und pressen. Mit der Hälfte des Öls unter die Pilze mengen, mit Salz und Pfeffer würzen. In eine hitzebeständige Form füllen.

**2.** Tomaten waschen und halbieren. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in 2-3 cm lange Stücke schneiden. Beides unter die Pilze in der Form mischen. Alles mit dem Wein beträufeln.

**3.** Mozzarella in sehr kleine Würfel schneiden. Mit Semmelbröseln, Parmesan, Majoran und übrigem Öl mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Brösel über die Zutaten in der Form streuen. Im Backofen ca. 15 Min. goldbraun backen.



Foto: Ostmann



Foto: Knorr

**1.** Zwiebeln abziehen und würfeln. Kirschen waschen, entsteinen und grob hacken. Ingwer schälen und in feine Scheibchen schneiden.

**2.** Keimöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Zucker über die Zwiebeln streuen und bei mittlerer bis starker Hitze karamellisieren lassen. Sofort von der Kochstelle nehmen.

**3.** Ingwer, Kirschen und 250 ml Wasser zugeben, aufkochen und Gemüse-Bouillon einrühren. Offen ca. 10 Min. einkochen lassen.

**4.** Chutney abkühlen lassen. Minze waschen und trockenschütteln. Blättchen abzupfen und in Streifen schneiden. Chutney mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Minzestreifen darunterheben.





Foto: Rapunzel

## Mangoldblätter mit Bulgur-Schafskäse-Füllung und Frischkäsesoße

### Dauert seine Zeit

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 50 Min.**

**+ 15 Min. Backzeit**

**Pro Portion: ca. 270 kcal/ 1129 kJ**

**11 g EW, 15 g F, 20 g KH**

#### Mangoldblätter

1 Mangoldstaude

50 g getrocknete Tomaten, geschnitten

100 g Bulgur

300 ml Gemüsebrühe

1 Zwiebel

100 g Champignons

2 EL Bratöl

30 ml Weißwein

50 g Pinienkerne

50 g Feta in Würfeln

Muskat gemahlen

1/2 Bd. Petersilie, gehackt

Salz, Pfeffer

#### Frischkäsesoße

1 Zwiebel

Bratöl

1 Knoblauchzehe, zerdrückt

1/2 TL Muskat

1 TL Gemüsebrühe instant

1/2 P. Kräuter-Frischkäse,

z. B. von Rapunzel

1/2 TL Agar Agar-Pulver

1/2 Bd. Petersilie, gehackt

Salz, Pfeffer

#### Außerdem

Küchengarn

Fett für die Form

**1.** Mangoldblätter in kochendem Salzwasser 2 Min. blanchieren, mit kaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen und harte Blattrippe entfernen. Getrocknete Tomaten in warmem Wasser einweichen. Bulgur in 200 Brühe ca. 10-15 Min. kochen.

**2.** Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Zwiebel abziehen und würfeln. Champignons putzen, mit einem feuchten Tuch abreiben, in Scheiben schneiden, kurz in Öl anbraten, mit Wein ablöschen und 3 Min. glasig dünsten. Bulgur, abgetropfte Tomaten, Pinienkerne, Feta, Muskat und Petersilie zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3.** 2-3 EL der Masse auf das Ende eines Mangoldblattes geben und einrollen. Auf ein weiteres Blatt setzen und über die offenen Seiten einrollen, mit Küchengarn zubinden. Auflaufform fetten, Mangold-Päckchen hineinsetzen, restliche Gemüsebrühe darüber gießen, Deckel darauf setzen und 15 Min. backen.

**4.** Für die Frischkäsesoße Zwiebel abziehen, würfeln und in Öl andünsten. Knoblauch abziehen, würfeln und mit Muskat zugeben. Mit 250 ml Wasser aufgießen, Instant-Gemüsebrühe und Frischkäse unterrühren. Agar Agar einrühren, 3 Min. köcheln. Petersilie unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mangoldröllchen mit Käsesoße angerichtet servieren.

## Zucchini-Tomaten-Suppe

### Schnell und einfach

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 20 Min.**

**Pro Portion: ca. 165 kcal/ 689 kJ, 6 g EW**

**12 g F, 6 g KH**

400 g Zucchini

1 große Zwiebel

2 Knoblauchzehen

3 EL Olivenöl extra vergine, z. B. Robusto von Bertolli

50 ml Weißwein

800 ml Gemüsefond

3 mittelgroße Tomaten

2 TL Pesto Verde

Salz, Pfeffer

**1.** Zucchini putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und ebenfalls fein würfeln.

**2.** Olivenöl in einem weiten Topf erhitzen und Zucchini, Zwiebeln und Knoblauch hell dünsten. Mit Weißwein ablöschen und mit Gemüsefond aufgießen. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 8 Min. garen.

**3.** Inzwischen Stielansatz der Tomaten entfernen und Haut über Kreuz leicht einritzen. Tomaten kurz mit kochendem Wasser überbrühen, Haut abziehen und vierteln. Kerne entfernen und Fruchtfleisch in Würfel schneiden.

**4.** Tomatenwürfel zur Suppe geben und heiß werden lassen. Pesto zufügen und Suppe nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.

#### Tipp

Die Suppe vor dem Servieren mit geriebenem Parmesan bestreuen.



Foto: Bertolli



# Penne mit Zucchini-Erdnuss-Soße

## Schlemmergericht

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 35-40 Min.

Pro Portion: ca. 539 kcal/ 2257kJ

18 g EW, 20 g F, 66 g KH

500 g Nudeln, z. B. Penne

aus Vollkorngrieß

Atlantikmeersalz fein

1 Zwiebel

3 EL Olivenöl

1 Zucchini

250 ml Gemüsebrühe

75 g Erdnusskerne

300 g Champignons

2 EL Tomatenmark

4 EL Erdnussmus, z. B. von Rapunzel

etwas Milch oder Sahne

Cayennepfeffer

2 EL Sojasoße

200 g Kirschtomaten

1. Nudeln in reichlich Salzwasser al dente kochen. Inzwischen Zwiebel abzie-



hen, klein würfeln und in 1 EL heißem Olivenöl glasig dünsten. Zucchini putzen, waschen und würfeln, zu Zwiebelwürfeln geben und ca. 5 Min. mit dünsten.

2. Gemüsebrühe zugeben und ca. 10 Min. kochen lassen, danach leicht pürieren (nicht zu fein, es sollen noch ein paar Zucchini-Stücke übrig bleiben!).

3. Erdnüsse ohne Fett in einer Pfanne rösten. Champignons putzen, mit einem feuchten

Tuch abreiben, in Scheiben schneiden und in restlichem Olivenöl anbraten. Tomatenmark und Erdnussmus zur Zucchini- und Champignonmasse geben, etwas Milch oder Sahne unterrühren und mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Nach Geschmack Sojasoße zugeben.

4. Kirschtomaten waschen und vierteln. Champignons, Kirschtomaten und Erdnüsse zur Soße geben und mit Nudeln angerichtet servieren.

NEU

Tartex

www.tartex.de

# Iss doch wie Wurst!



- ✓ Schmeckt "wie Wurst"
- ✓ Rein pflanzlich
- ✓ Cholesterinfrei
- ✓ Nur ausgesuchte Bio-Rohstoffe
- ✓ In köstlichen Sorten





## Knödel aus der Folie

### Prima Party-Rezept

**Ergibt 6 Päckchen**

**Zubereitungszeit: ca. 15 Min. + 20 Min. Backzeit**

**Pro Päckchen: ca. 247 kcal/1040 kJ, 10 g EW, 14 g F, 21 g KH**

200 g Feta

250 g Zucchini

250 g Cock-tailtomaten

2 EL Pesto mit Ricotta, z. B. von Bertolli

1 EL Olivenöl

1 P. Mini-Semmelknödel

12 schwarze Oliven

Salz

Pfeffer

frische Kräuter (Thymian, Oregano, Rosmarin)

#### Außerdem

Butterbrotpapier

**1.** Feta in 2 cm große Würfel schneiden. Zucchini putzen und in Würfel schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Pesto mit Olivenöl verrühren.

**2.** Backofen auf 225 °C (Umluft 205 °C) vorheizen. Ungegarnte Semmelknödel, Gemüse, Feta und Oliven auf 6 Stück Butterbrotpapier verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kräuter waschen, Blättchen von den Stielen zupfen und auf die Päckchen verteilen. Mit Pesto beträufeln, Butterbrotpapier an den oberen Enden verschließen und seitlich wie ein Bonbon verdrehen. Im Backofen ca. 20 Min. garen.



Foto: Bertolli

## Geeiste Tomatensuppe

### Raffiniert

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 20 Min. + 1-2. Std. Kühlzeit**

**Pro Portion: ca. 117 kcal/ 485 kJ, 6 g EW, 5 g F, 10 g KH**

1 kg reife Tomaten

1 TL Zucker

Salz

6-8 EL milder Essig

(Melfor oder Apfelessig)

1 Prise Cayennepfeffer

#### Außerdem

150 g milder Ziegenfrischkäse

2 EL Pfefferminzblätter,

längs in hauchdünne

Streifen geschnitten

schwarzer Pfeffer

Olivenöl zum Beträufeln

nem Mixer pürieren und danach kräftig durch ein feines Sieb passieren, so dass möglichst viel Fruchtfleisch durchgedrückt wird. Mit Zucker, Salz, Essig und Cayennepfeffer würzen und für mind. 1-2 Std. im Kühlschrank durchziehen lassen.

**2.** Suppe dann nochmals mit Salz, Zucker und Essig abschmecken, erneut durchmixen und in gekühlte Tassen oder Suppenschälchen füllen. Mit Ziegenfrischkäse, Pfefferminzstreifen und Pfeffer garnieren und mit etwas Olivenöl beträufelt servieren.

**1.** Tomaten waschen, Stielansätze herauschneiden, in grobe Stücke schneiden. Tomatenstücke in ei-



Foto: Deutsches Suppeninstitut





Foto: Martina / fotolia

## Kümmel

# Würzig & gesund

Eine krumme, getrocknete Frucht mit unverkennbar würzig-kräftigem, leicht brennendem Geschmack und heilsamen Wirkungen: Das ist *Carum carvi*, der echte Kümmel.

### Krumme Frucht

Kümmelfrüchte sind getrocknete, sichelförmige Teilfrüchte, die aus dem Blütenstand der Kümmelpflanzen stammen. In der Küche finden die Früchte überwiegend ganz oder gemahlen als Gewürz Verwendung. Kümmel hat ein scharfes Aroma und schmeckt bitter-süß, beißend würzig mit Anklängen an getrocknete Orangenschale und mit einer leichten, aber markanten Anisnote. Gekaut vertreibt er den Knoblauchgeschmack.

### Vielseitige Heilkraft

Kümmel ist sehr gesundheitsfördernd. Kaut man die Frucht, wirkt sie appetitanregend. Zudem unterstützt das Gewürz die Verdauung von fetten und blähenden Speisen. Es hilft bei Krämpfen und Koliken. Dafür sorgt das im Kümmel enthaltene ätherische Öl Carvon. Kümmelfrüchte enthalten zwei bis fünf Prozent davon. Kümmeltee soll die Milchbildung bei stillenden Müttern fördern und Koliken bei Säuglingen lindern. Er stärkt die Schleimhäute und lindert Husten. Äußerlich angewendetes Kümmelöl kann Rheumaschmerzen lindern. Kümmel kann aber auch Allergien auslösen.

## Küchenpraxis

**Einkaufen:** Es gibt ganze oder gemahlene Kümmelfrüchte.

**Lagern:** Bewahren Sie ganzen Kümmel an einem kühlen, trockenen Ort auf! Er hält bis zu vier Jahre.

**Verwenden:** Wenn Sie ganze Kümmelfrüchte vorsichtig im Mörser zerreiben, entsteht ein intensiveres Aroma. Kümmel eignet sich zum Würzen von Gemüse und Kohlgerichten wie Sauerkraut, Eintöpfen, Käse und Kartoffeln sowie von Brot und Gebäck. Wenn die Früchte beim Essen stören, dann legen Sie beim Kochen ein Säckchen mit Kümmel in das Gericht. Dann entfernen Sie es wieder. Für einen Tee 1-2 TL zerstoßene Früchte mit 150 ml heißem Wasser aufgießen, 10-15 Min. ziehen lassen. Kümmel verträgt sich bestenfalls mit Rosmarin, Pfeffer, Fenchel oder Knoblauch.

## Deftige Bratkartoffeln

Für 1-2 Personen, ca. 45 Min.

400 g Kartoffeln • Salz • 1/2 TL Kümmel, ganz • 2-3 EL Keimöl, z. B. von Mazola • 1/2 TL Gemüsebrühe • 1 Zwiebel • 1-2 Stiele Thymian • Salz • schwarzer Pfeffer



Foto: mazola

**1.** Kartoffeln gründlich waschen. Mit der Schale in kochendem Salzwasser zusammen mit Kümmel kochen, herausnehmen und ausdampfen lassen. Die noch warmen Kartoffeln schälen und in mittelgroße Scheiben schneiden.

**2.** Keimöl in einer Pfanne erhitzen, Kartoffelscheiben darin anbraten und mit Gemüsebrühe bestreuen. Kartoffeln bei mittlerer Hitze langsam weiterbraten, so lange, bis sie goldgelb sind.

**3.** Inzwischen Zwiebel abziehen und klein würfeln. Thymian waschen, trockenschütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Thymian und Zwiebelwürfel zu den Kartoffeln geben und mitbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Genzen oder gemahlenen Kümmel gibt es in 60-g-Päckchen von z. B. Sonnentor für je 2,09 € im Bioladen.

Der „Anis-Fenchel-Kümmeltee“ von Salus ist ideal für stillende Mütter und Säuglinge mit Koliken. Im Reformhaus für ca. 2,25 €.

Herbaria hat die perfekte Gewürzmischung für eine klassische, bayerische Käsecreme: „Obazd is!“. Im Bioladen 90-g-Dose für 7,95 €.



Den „Spacebar-Riegel“ von Wheaty mit seinem urigen Geschmack nach Kümmel und Holzrauch gibt's für ca. 1,20 € im Bioladen.





Xavier Rudd

# Gefühlvoller Multi-Instrumentalist



Foto: ANTI-Records



*Xavier Rudd ist ein australisch-kanadischer Multi-Instrumentalist. Er spielt etwa 30 Instrumente. Seine wunderschöne und harmonische Musik – eine Mischung verschiedener traditioneller Stile – mit den zum Teil rührenden Texten über die Erde, die Natur, die Menschen und ihre Gefühle ziehen die Zuhörer überall in ihren Bann. Der vegetarisch lebende Künstler, der meistens alleine auftritt, ist in seiner Heimat und in Nord-Amerika bereits sehr bekannt und wird jetzt auch endlich in Europa entdeckt. Guido Barth hat mit ihm in Hamburg gesprochen.*

*„Ich empfinde genau das, was ich in meinen Liedern besinge.“*

**Herr Rudd, in ein paar Stunden beginnt Ihr Konzert, die Sonne scheint, Sie waren joggen, haben geduscht und gegessen: Wie geht es Ihnen?**

Danke, wunderbar. Ich jogge eigentlich jeden Tag, ich muss mich viel bewegen. Ich bin Musiker, aber auch Surfer. Natürlich würde ich am liebsten surfen gehen, aber das geht ja jetzt nicht.

**Ihr Herz schlägt nicht nur vegetarisch, sondern auch ökologisch, genau wie das Ihrer Frau, die als Umwelt-Aktivistin bekannt ist. Sind Sie auch gemeinsam in dieser Richtung aktiv?**

Wenn ich zu Hause bin und Zeit habe: immer. Das ist leider nicht so häufig der Fall. Aber wenn wir Zeit haben, dann engagieren wir uns für unterschiedliche Kampagnen oder organisieren selbst etwas.

**Sie haben letztes Jahr in den USA auf dem berühmten Bonaroo-Festival vor 60.000 Menschen gespielt. Das Festival gilt als „Grün“.**

(Lacht) Ja, für amerikanische Verhältnisse mag das stimmen, okay. Zum Glück übernehmen die großen Festivals mit ihren hohen Budgets jetzt eine Vorreiterrolle für eine „grünere“ Umwelt, das ist gut so. Schließlich

gibt es in Amerika viele Gegenden und sogar Städte, wo du deine Sachen nicht Mal recyceln kannst. In diesem Kontext setzt das Festival schon ein deutliches Zeichen.

**Sie leben vegetarisch, warum eigentlich?**

Wenn die Indigenous People\* ein Känguru töten, folgen sie aus Respekt vor dem Tier dabei einem strengen Ritual, so streng, dass es passieren kann, dass sie manchmal nichts zu essen bekommen.

Eine ganz andere Sache ist es, wenn ich in einen Laden gehe und dort die Fleischstücke liegen sehe, von irgendjemandem, einem völlig Fremden, zurechtgeschnitten - millionenfach, und natürlich aus Massentierhaltung. Das lehne ich ganz und gar ab.

**Welche Rolle spielt die vegetarische Ernährung in der Indigenous Kultur?**

Die rein vegetarische spielt keine Rolle. Viele Menschen leben in wüstenähnlichen Gebieten; da gibt es bestenfalls ein paar Wurzeln, Knollen, Nüsse und Beeren. Die Hauptnahrung machen seit jeher Känguru-Fleisch und das Fleisch einiger Eidechsen-Arten aus, an den Küsten natürlich in erster Linie Fisch und Meeresfrüchte.

**Wer ist bei Ihnen zu Hause der Koch?**

Manchmal koche ich, aber ich bin nicht so

ein guter Koch. Meine Frau hingegen kocht wirklich klasse. Wenn wir beide zu Hause sind, ist sie es meistens, die kocht. Sie liebt das. Ich hingegen bin nur ein guter „Busch-Koch“, d. h. beim Kochen über offenem Feuer. **Verbringen Sie eigentlich noch Zeit in Australien?**

Ja, jedes Jahr einige Monate. Wir bauen dort gerade ein Haus auf Basis einer Strohballen-Konstruktion, 100 % nachhaltig. 95 % aller Materialien, die wir verarbeiten, sind recycelt. Da gibt es beispielsweise die Balken, die wir aus einer Nachbarstadt von einem alten Gebäude am Hafen haben. Wir kompostieren unsere Abfälle selbst und unser ganzes Abwasser wird auf natürliche Weise gereinigt. Da merkt man plötzlich ganz genau, dass du selbst für alles verantwortlich bist. Wir haben zwei Jungs, den siebenjährigen Joaquin und den zweijährigen Finojet. Auch sie leben in dem Haus und müssen sich diesem System anpassen. Da gibt es für uns alle sagenhaft viel zu lernen.

**Wie funktioniert die Energieversorgung?**

Das Haus wird komplett mit Solar-Energie versorgt. Bäume, die um das Haus herum stehen, werfen natürlich auch Schatten. Doch wir haben selbstverständlich keine Bäume gefällt, sondern sozusagen um die Bäume herumgebaut. Es ist alles gut integriert. Die Sonne scheint für ein paar Stunden am Tag direkt auf das Haus, das genügt.

**Wie steht es eigentlich um die australische Musikszene?**

Die ist sehr lebendig und es gibt wirklich gute Musik. Besonders spannend ist es im Sommer. Da gibt es großartige Konzerte an fantastischen Orten. Es gibt auch wirklich viele Festivals, die sich um die vegetarische



Foto: Martin Philbey

und vegane Kultur drehen.

**Ihre Musik ist stark geprägt von den Indigenous People. Was verbindet Sie mit den Menschen und deren Kultur?** Ich habe eine recht starke Verbindung. Meine Ur-Großmutter war Indigenous und dieser Spirit, dieser Geist, den ich immer sehr stark spüre, der stammt wohl von ihr. Zudem habe ich viele Freunde und Bekannte bei den Indigenous in ganz Australien.

**In dem wunderschönen Stück: „Things meant to be“ heißt es zum Beispiel, „You have to watch hard deep in the sea, then you will see“. Es geht ums Meer, um Bäume, Pflanzen, um die Erde als Freund, als Partner. Sind wir bei unserem Lebensstil, der so extrem konsumorientiert ist, überhaupt noch in der Lage, so etwas wahrzunehmen?** Das kann schon sein, dass dies schwierig ist. Doch die Eindrücke, die ich habe, haben viel mit meiner ursprünglichen Natur zu tun, eben diesem „Indigenous-Spirit“. Den spüre ich immer besonders dann sehr stark, wenn ich in Australien bin. Dann empfinde ich genau das, was ich in meinen Liedern besinge.

**Das Publikum ist bei Ihren Konzerten sehr enthusiastisch, Sie werden begeistert angefeuert und bejubelt. Gefällt Ihnen das?**

Oh ja, das gefällt mir sehr, das gehört für mich dazu. Ich kommuniziere ja mit dem Publikum, wir erleben das alles gemeinsam und die Energie dabei ist unglaublich. Ich liebe das sehr. Ich betrachte das als ein großes Geschenk. Genauso, wie ich es als Geschenk anse-

he, dass ich jeden Tag meine Musik spielen kann und das Glück habe, überall auf der Welt vor vielen wunderbaren Menschen auftreten zu können. Die Menschen kommen zu den Konzerten und lassen ihren ganzen Alltag zu Hause bzw. verlieren ihn spätestens während des Konzerts. Das ist doch sehr schön. Sie bringen alle ihre gute Energie mit. Ich bekomme viel davon und ich gebe viel zurück – das ist ein großes Geschenk.

**Was ist eigentlich das Tolle am Surfen, was finden Sie so großartig daran?**

Es ist einfach schön: Du hast beim Surfen eine ganz starke Verbindung mit der Kraft von „Mother Earth“ bzw. „Mutter Erde“. Das Wasser hat eine unglaubliche Energie, die unaufhörlich in Bewegung ist, vor und zurück, vor und zurück. Oft bist du der einzige Mensch in einer Bucht, bist ganz alleine auf dem Wasser und verbunden mit dieser kraftvollen Energie.

**Herr Rudd, vielen Dank für das Gespräch.**

© Guido Barth

**Xavier Rudd's neue CD: White Moths**  
erschienen bei *ANTI-Records*,  
*Kalifornien, USA;*  
*auch in Deutschland erhältlich.*  
*Informationen und Termine:*  
[www.xavierrudd.com](http://www.xavierrudd.com)

\* Bezeichnung für die australischen Ureinwohner. Politisch korrekter als Aborigines.

# Sie hätten es wissen können... mit BIO

Das Gesundheitsmagazin für

- Naturheilkunde
- Ganzheitsmedizin
- Ernährung ● Lebenshilfe
- Wellness



BIO beweist seit 20 Jahren, wie unterhaltsam, spannend und hilfreich die Beschäftigung mit der Gesundheit für Körper, Geist und Seele ist.

## Gutschein

■ Ja, ich teste BIO und erhalte die neueste Ausgabe kostenlos. Sollte ich mich nicht innerhalb von 14 Tagen schriftlich bei Ihnen melden, erhalte ich das BIO-Abo alle zwei Monate für nur € 4,15 statt € 4,50 pro Ausgabe frei Haus per Rechnung. Ich kann das Abonnement jederzeit kündigen. Die Zeitschrift darf ich in jedem Fall behalten.

Name / Vorname \_\_\_\_\_

Straße / Nr. \_\_\_\_\_

PLZ / Ort \_\_\_\_\_

Datum / Unterschrift \_\_\_\_\_

BIO Ritter GmbH · Verlag und Versand  
Monatshauser Str. 8 · D-82327 Tutzing  
Tel. 0 81 58-80 21 · Fax 0 81 58-99 74 30



## Sommersalate

# Knackfrisch & leicht

Gerade an warmen Tagen sind Salate die ideale Zwischenmahlzeit. Sie liegen nicht so schwer im Magen und liefern obendrein viele Vitamine und Mineralstoffe. Tolle Sommervarianten finden Sie auf den nächsten Seiten.



## Kopfsalat mit Blaubeeren und Camembert

**Herzhaft & süß**

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 20 Min.**

**Pro Portion: ca. 247 kcal / 1032 kJ, 9 g EW, 20 g F, 7 g KH**

400 g gemischter Salat  
(z. B. Römersalat, Lollo Bianco, Friséesalat)  
200 g Kirschtomaten  
1 Bio-Orange  
2 TL Öl  
1 Prise Salz  
1/2 TL geschroteter rosa Pfeffer  
1 Prise Zucker  
150 g Blaubeeren aus Nordamerika (ersatzweise TK oder aus dem Glas)  
150 g Camembert

**1.** Salat putzen, abbrausen und trockenschleudern. Kirschtomaten abspülen. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und Tomaten darin ohne Fett scharf anbraten, auf einen Teller geben. Orange abspülen, Schale mit einem Zestenreißer abziehen (oder abreiben), Saft auspressen. Orangensaft mit Öl, Salz, Pfeffer, Zucker und der Orangenschale verrühren.

**2.** Blaubeeren mit der Marinade mischen. Camembert in Stücke schneiden. Kopfsalat zusammen mit Tomaten und Camembertstücken anrichten. Blaubeeren mit der Marinade darüber verteilen.

**Tipp**

Reichen Sie dazu Baguette!



## Genießersalat mit Joghurt-Kürbiskerndressing

### Tolle Kombination

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 15 Min.**

**Pro Portion: ca. 200 kcal/ 840 kJ, 6 g EW, 11 g F, 18 g KH**

#### Salat

100 g Eisbergsalat  
100 g Radicchio  
100 g Stangensellerie  
200 g Ananas  
2 Feigen  
1 Birne  
50 g Walnusskerne

#### Dressing

150 g Joghurt, z. B. von Weihenstephan  
1 EL Kürbiskernöl  
1 Prise Salz  
1 Prise Pfeffer

**1.** Eisbergsalat und Radicchio waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Stangensellerie putzen, waschen und in Stücke schneiden. Ananas in Spalten oder Stücke schneiden. Feigen vierteln. Birne waschen, entkernen und in Spalten schneiden. Salat, Gemüse und Obst dekorativ auf Tellern anrichten.

**2.** Für das Dressing Joghurt mit Kürbiskernöl, Salz und Pfeffer gut verrühren und über den Salat gießen. Den Salat mit den Walnusskernen garniert servieren.

## Frischer Sommersalat

### Schnell & einfach

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 20 Min.**

**Pro Portion: ca. 152 kcal/ 634 kJ, 4 g EW, 11 g F, 10 g KH**

1 Kopfsalat

1 rote Paprika

1 Pfirsich

1 reife Avocado

1 EL Zitronensaft

1 Btl. Salatkräuter,

z. B. Salatkrönung

Kräuter mit Frühlings-

zwiebeln von Knorr

150 g Naturjoghurt

schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Paprika halbieren, entkernen, waschen und klein würfeln.

**2.** Pfirsich waschen, Avocado schälen. Avocado- sowie Pfirsich-Fruchtfleisch vom Stein lösen und in dünne Spalten schneiden. Avocado mit Zitronensaft beträufeln.

**3.** Salatkräuter mit 2 EL Wasser und Joghurt verrühren. Salatzutaten in einer Schüssel anrichten und mit dem Dressing beträufelt servieren.

**1.** Kopfsalat putzen, waschen, trocken-







## Griechischer Nudelsalat

### Schmeckt nach Urlaub

**Für 4-6 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 35 Min.**

**Pro Portion: ca. 337 kcal/ 1406 kJ, 11 g EW 15 g F, 36 g KH**

300 g Nudeln,

z. B. kurze Makkaroni  
Salz

1 rote Zwiebel

2 Btl. Salatkräuter, z.B. Salatkrö-  
nung Griechische Art von Knorr

4 EL Olivenöl

100 g Rucola

1 gelbe Paprika

3 Strauchtomaten

1/2 Gurke

100 g Feta

60 g schwarze, entsteint. Oliven

**1.** Nudeln in kochendem Salz-  
wasser nach Packungsanlei-  
tung garen. In einem Sieb ab-  
gießen und abtropfen lassen.

**2.** Zwiebel abziehen und in fei-  
ne Ringe schneiden. Salatkräu-  
ter mit 6 EL Wasser und Oliven-  
öl verrühren. Zwiebelringe zuge-  
ben und 15 Min. ziehen lassen.

**3.** Rucola putzen, waschen und  
trockenschleudern. Paprika hal-  
bieren, entkernen und mit To-  
maten waschen. Beides in  
Stücke schneiden. Gurke was-  
chen, der Länge nach vierteln  
und in Stücke schneiden. Käse  
würfeln.

**4.** Nudeln, Rucola, Paprika, To-  
maten, Gurke und Oliven locker  
mischen. Dressing mit Zwiebeln  
dazugeben und untermischen.  
Mit Feta-Würfeln bestreut ser-  
vieren.

**Tipp:** Joghurt und Knoblauch  
ins Dressing geben und Zwie-  
beln weglassen.

## Gemüse-Schichtsalat mit Petersilie

### Gut zum Mitnehmen

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 15 Min.**

**Pro Portion: ca. 105 kcal/  
441 kJ, 3 g EW, 6 g F, 7 g KH**

1 Fenchelknolle (ca. 250 g)

je 1 gelbe und rote Paprika

2-3 Bd. glatte Petersilie

30 g grüne Oliven ohne Stein

2 Btl. italienische Salatkräuter,  
z. B. von Knorr

2 EL Olivenöl

125 ml Tomatensaft

**1.** Fenchelknolle putzen und  
waschen. Paprika putzen, hal-  
bieren, entkernen und waschen.

Beides in sehr dünne Streifen  
schneiden. Beiseite stellen.

**2.** Petersilie waschen, trocken-  
schütteln und Blättchen ab-  
zupfen. Oliven hacken und mit  
Salatkräutern, Olivenöl und To-  
matensaft verrühren.

**3.** Fenchel- und Paprikastrei-  
fen, Petersilienblätter und Sa-  
latdressing abwechselnd in  
eine Schüssel oder in schöne  
Gläser schichten.

**Tipp:** Als Ersatz für Tomaten-  
saft können Sie auch 2 TL To-  
matenmark mit 125 ml Wasser  
verrühren.





## Blaubeer-Fruchtsalat mit einer Muskat-Chili-Vinaigrette

### Sommertraum

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit:**

**ca. 20 Min.**

**Pro Portion:**

**ca. 231 kcal/ 966 kJ**

**9 g EW, 11 g F, 22 g KH**

1 Papaya (ca. 500 g)

4 Orangen

150 g Mozzarella-  
bällchen

1-2 TL Honig

2 TL Nussöl

1 Prise Salz

1 Prise Muskatnuss,  
frisch gerieben

1 Prise Chilipulver

300 g Blaubeeren  
aus Nordamerika

(ersatzweise TK-  
Blaubeeren)

Minzblättchen

zum Garnieren

**1.** Papaya halbieren, Kerne entfernen und Hälften schälen. Papaya in Stücke schneiden. Orangen mit der weißen Haut schälen und in Scheiben schneiden oder filetieren, Saft dabei auffangen. Mozzarella abtropfen lassen. Honig mit Nussöl und Orangensaft verrühren. Mit Salz, Muskat und Chili abschmecken.

**2.** Die vorbereiteten Früchte und Blaubeeren mit dem Mozzarella anrichten und die Vinaigrette darüber träufeln. Mit den Minzblättchen garniert servieren.





Foto: Ebly

## Weizensalat „Toskana“

### Schön für Gäste

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 20 Min.**

**Pro Portion:**

**ca. 416 kcal/ 1738 kJ**

**19 g EW, 23 g F, 33 g KH**

125 g Weizen, z. B. Ebly

Sonnenweizen

250 g Kirschtomaten

1 Salatgurke

100 g Rucola

2 Kugeln Mozzarella

(à 125 g)

300 ml Joghurt-Dressing

einige Basilikumblättchen

**1.** Weizen nach Packungsanweisung zubereiten und etwas abkühlen lassen.

**2.** Kirschtomaten waschen und halbieren. Gurke putzen, schälen, der Länge nach halbieren, Kerne entfernen und Gurke in Scheiben schneiden. Rucola waschen, putzen und in Stücke schneiden. Mozzarella abtropfen lassen und würfeln.

**3.** Salatzutaten mit Joghurt-Dressing vermischen, kurze Zeit durchziehen lassen und mit Basilikum garniert servieren.

## Eisbergsalat mit Mangospalten

### Exotisch angehaucht

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit:**

**ca. 30 Min. + 30 Min.**

**Kühlzeit**

**Pro Portion:**

**ca. 157 kcal/ 658 kJ,**

**5 g EW, 5 g F, 19 g KH**

300 g Joghurt

20 g getrocknete Tomaten

Cayennepfeffer, Salz

1 kleiner Eisbergsalat

1 Mango

250 g Tomaten

1 Btl. Salatkräuter,

z. B. von Knorr

5 EL Orangensaft

1 EL Olivenöl

ren. Mit Cayennepfeffer und wenig Salz abschmecken.

**3.** Eisbergsalat putzen, waschen, trockenschleudern und in 1 cm breite Streifen schneiden. Mango schälen und in dünnen Spalten vom Stein schneiden. Tomaten waschen, vom Strunk befreien und sechsteln. Salat, Mangospalten und Tomaten in einer Schüssel mischen.

**4.** Salatkräuter mit Orangensaft und Olivenöl verrühren und unter den Salat heben.

**5.** Salat in eine Schüssel oder auf eine Platte geben, mit zwei Teelöffeln aus der Joghurtmasse Nocken (ca. 9 Stück) formen und auf dem Salat anrichten.

**Tipp:** Statt Küchenpapier zum Auslegen des Siebs Kaffeefilter verwenden. Den Joghurt nicht zu lange abtropfen lassen, sonst gerät er zu fest.



Foto: Knorr





## Bunter Ceasar's Salad

### Klassisch

**Für 3-4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 25 Min.**

**Pro Portion: ca. 158 kcal/ 656 kJ**

**6 g EW, 7 g F, 17 g KH**

300 g Batavia- oder Römersalat  
1/2 gelbe Paprika  
150 g Cocktailtomaten  
1 Btl. Salatkräuter, z. B. von Knorr  
150 g Naturjoghurt  
1 TL mittelscharfer Senf  
1 EL Parmesan, frisch gerieben  
2 Knoblauchzehen  
weißer Pfeffer  
1 Baguettebrötchen  
20 g Margarine

1. Salat putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Paprika putzen,

halbieren, entkernen, waschen und in dünne Streifen schneiden. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. In einer Schüssel mischen.

2. Salatkräuter mit 3 EL Wasser, Joghurt, Senf und Parmesan verrühren. Knoblauch abziehen. 1 Zehe pressen und zum Dressing geben. Mit Pfeffer abschmecken.

3. Baguettebrötchen in dünne Scheiben schneiden. Zweite Knoblauchzehe durch die Presse drücken und mit Margarine verrühren. Baguettescheiben damit bestreichen, mit der Margarine-seite nach unten in eine beschichtete Pfanne legen und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldgelb rösten. Salat mit dem Dressing beträufeln und mit Baguettescheiben servieren.



**Probieren Sie mal!**

**Hensel**

**Apfelessig**

**Vom Apfel das Beste!**

- sonnengereifte Äpfel
- zum Würzen, Trinken und zur Körperpflege
- fünf fruchtige Sorten



**Hensel**

**bio ESSIG**

**Edle Weinessige in Premiumqualität.**

- ausgewählte Trauben
- nicht geschwefelt
- vier feine Sorten

DE-007-Öko-Kontrollstelle



**Erhältlich in Reformwaren- und vielen Naturkost-Fachgeschäften**

**Schoenenberger**

W. Schoenenberger GmbH & Co. KG  
71106 Magstadt • [www.schoenenberger.com](http://www.schoenenberger.com)



## Gemüsehobel

# Rauf und runter

In der Küche gibt es für jede Aufgabe das passende Werkzeug, auch fürs Reiben, Raspeln und Hobeln. Gemüsehobel und Universalreiben lösen diese Aufgaben perfekt.

## „Universalreibe Primavera“ von WMF Das Multitalent

Die „Universalreibe Primavera“ von WMF kommt als Gemüsehobel, Gurkenhobel oder Rohkostreibe zum Einsatz. Für sicheren Halt und müheloses Arbeiten sorgen die ergonomischen, stabilen Griffe sowie die breite Auflagefläche und Gummifüße. Mit dem dazu erhältlichen Resthalter lassen sich zudem Gemüse und Co. bis auf den letzten Rest reiben und hobeln, ohne dabei Verletzungen zu riskieren. Und auch optisch glänzt der Küchenhelfer. Der Designer James Irvine hat ihn in eine perfekte Form gebracht. *Im Fachhandel Reibe für 44,95 €, Fingerschutz für 9,95 €.*



## „Julienne-Hobel mit Fingerschutz“ von Kyocera

### Der Langlebige

Für glatte, gleichmäßige Scheiben sorgt der Julienne-Hobel von Kyocera. Die sehr scharfe Klinge besteht aus Keramik. Sie ist glatter als Metall und behält ihren Schärfeegrad zehnmal länger als handelsübliche Metallklingen. Durch die extreme Schärfe der Klinge wird das Schnittgut bei der Verarbeitung nicht gequetscht und bleibt nicht an ihr kleben. Der Resthalter gewährleistet zudem sicheres Schneiden. *Im Fachhandel für 29 €.*

## „Superline-Universalreibe“ von Emsa Die Vielseitige

Kartoffeln in Scheiben schneiden, Möhren fein reiben – das gelingt im Nu mit der „4-fach Universalreibe Superline“ von Emsa. Mit ihren vier auswechselbaren Edelstahl-Einsätzen ist sie ein echtes Multitalent. Für sicheres Reiben bis zum letzten Stückchen sorgt der praktische Resthalter. Weiterer Pluspunkt: die rutschfeste Ablage. Nach dem Einsatz lässt sich der Helfer einfach auseinandernehmen und in der Spülmaschine reinigen. *Im Fachhandel für 14,99 €.*



## „Profi-Reibe“ von Silit Die Bodenständige

Schnörkellos, schick, griffig und standfest ist die Profi-Reibe von Silit. Sie besteht aus rostfreiem Edelstahl und hochwertigem Kunststoff. Die speziellen Reibeflächen machen den Küchenhelfer zu einem Vorbild an Funktionalität: Schokolade und Hartkäse lassen sich mit der Reibe ebenso gut raspeln, wie Gurken in feine Scheiben hobeln. *Im Fachhandel für 19,95 €.*



## Hobel „Slicer“ von Microplane Der Exakte

Mit dem Hobel „Slicer“ von Microplane kann sich jeder eine perfekte Scheibe abschneiden. Der praktische Helfer verfügt über eine besonders scharfe Edelstahlklinge in V-Form und sorgt damit für exakt geschnittene Scheiben Obst, Gemüse und Käse. Mit dem Verstellrädchen an der Reibe lässt sich zudem die Schnittstärke millimetergenau einstellen. Der handgerecht geformte Griff, die rutschfesten Silikonfüße sowie der große Resthalter machen die Arbeit mit der Reibe sicher. *Im Fachhandel für 44,95 €.*



## Bestseller der Gesundheitsliteratur

Peter Jentschura · Josef Lohkämper

## Gesundheit durch Entschlackung



**15. Auflage**

**150.000**  
Stück verkauft

**In 9 Sprachen**  
erhältlich

**Zahllose** Zivilisationskrankheiten sind Folgen menschlichen Fehlverhaltens, nicht das seines Körpers, seiner Organe oder Zellen. Das Buch vermittelt verblüffende Erkenntnisse. Den Autoren ist es gelungen, ein völlig neues Entschlackungssystem in drei Stufen zu entwickeln: Schlackenlösung, Neutralisierung, Ausscheidung. Mit dieser Methode kann jede Entschlackung ohne Fastenkrise oder Reaktionsphase durchgeführt werden.

Das Buch betrachtet Krankheit und Gesundheit aus einer ganz neuen Perspektive. Gleichzeitig bietet es eine völlig andere Sicht von Heilbarkeit und Heilung.

ISBN 978-3-933874-33-7 **€ 24,50**

Peter Jentschura · Josef Lohkämper

## zivilisatoselos

**leben** - frei von den  
Zivilisationskrankheiten unserer Zeit

Die modernen Zivilisationskrankheiten gelten z.Z. als unheilbar. Nach den Autoren dieses Buches gibt es allerdings sehr wohl Möglichkeiten zu ihrer Vermeidung als auch zu ihrer Überwindung. Am Beispiel von 60 am häufigsten auftretenden Krankheiten erklären die beiden Autoren logisch und verständlich deren Ursachen und weisen gleichzeitig anhand verblüffender Erkenntnisse und Erfolge der Naturheilkunde den Weg aus dem Irrgarten der Zivilisatose.



**2. Auflage**

ISBN 978-3-933874-30-6 **€ 39,50**

 Verlag Peter Jentschura · D-48163 Münster  
Telefon +49 (0) 25 36 - 34 29 90  
[www.verlag-jentschura.de](http://www.verlag-jentschura.de)



# Krosse Kroketten & feurige Soße

Wer schon einmal seinen Urlaub in Spanien verbracht hat, kennt sicher die leckeren Kroketten und feurigen Dips. Wie man die krossen Bällchen und eine scharfe Tapenade selbst zubereitet, zeigen Ihnen unsere Köche von Campus Culinarius.



Foto: M. Anselm; Tischläufer, Schüssel und Teller IHR

# Spanische Käse-Kroketten mit Chilitapenade

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 40 Min.**

**Pro Portion: ca. 752 kcal/ 3147 kJ**

**32 g EW, 48 g F, 37 g KH**

## Tapenade

11 kleine Chilis

1 Tomate

1 EL Honig

Salz

2 EL Rotweinessig

1 TL Rohrzucker

1 Zweig Rosmarin

100 ml Olivenöl

## Kroketten

4 Scheiben Toastbrot

250 g Frischkäse

200 g Manchego (spanischer Hartkäse)

4 Eigelb

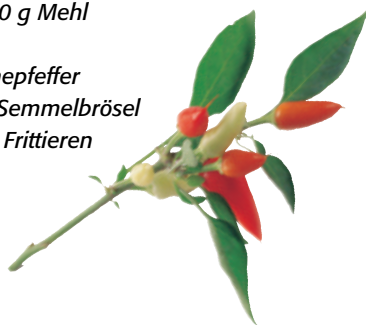
100-130 g Mehl

Salz

Cayennepfeffer

4-5 EL Semmelbrösel

Öl zum Frittieren



## Kochen mit Profis

Alexander Neuburger und Frank Leupold von Campus Culinaris zeigen auf diesen Seiten ihr ganzes Können. Mit den einzelnen Steps können Sie das Gericht ganz leicht nachkochen.



## Tipps von den Profis

- Geben Sie die Kroketten nach dem Frittieren auf ein Küchenpapier! Das saugt das überschüssige Öl auf!
- Sollte die Brot-Käse-Masse zu feucht sein und sich nicht gut formen lassen, geben Sie noch etwas Mehl drunter!
- Wer die Tapenade weniger scharf bevorzugt, kann etwas Chili durch die gleiche Menge Paprika ersetzen.
- Zu den Kroketten passt ein trockener Weißwein oder ein leichter Rotwein.
- Servieren Sie dazu einen leichten Blattsalat!

**1.** Für die Tapenade Chilis entkernen. Vorsicht: Ziehen Sie Haushaltshandschuhe an, denn die Schärfe der Chilis kann durch die Hände auf andere Körperteile übertragen werden und zu unangenehmen Folgen führen, z. B. brennende Augen.

**2.** Tomate waschen, Strunk entfernen und würfeln. Chilis mit Tomatenwürfeln, 100 ml Wasser, Honig, Essig, Rosmarin in einen Topf geben und aufkochen. Mit Salz abschmecken, Öl dazugeben und alles pürieren.

**3.** Für die Kroketten Brot entrinden und durch ein Sieb streichen.

**4.** Brotkrümel mit Frischkäse, Hartkäse, 3 Eigelb und Mehl verrühren. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen.

**5.** Aus der Brotmasse mehrere kleine, längliche Kroketten formen. Kroketten erst in Eigelb, dann in Semmelbröseln wälzen.

**6.** Panierte Kroketten mit einer Schaumkelle in einen Topf mit heißem Öl geben. Ein paar Min. darin frittieren, bis die Kroketten eine schöne, goldgelbe Farbe annehmen. Kroketten mit der Schaumkelle herausnehmen, auf Küchenpapier geben und anschließend mit Tapenade angerichtet servieren.

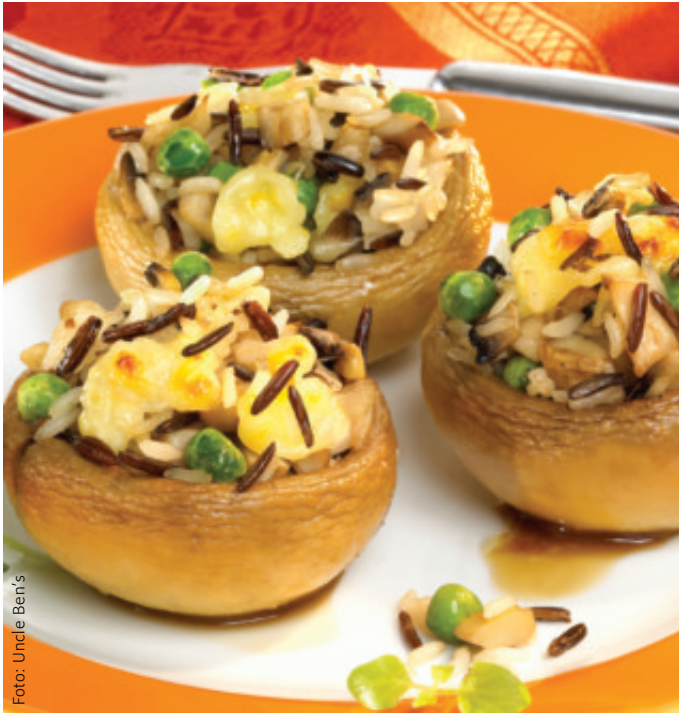


Reis ist in der vegetarischen Küche eine sehr beliebte Zutat. Mit den kleinen Körnern lässt sich nämlich jede Menge anstellen. Reis eignet sich beispielsweise zum Füllen verschiedener Gemüse, für Risotto oder als Beilage.

Wir haben hier eine kleine Auswahl an Rezepten zusammengestellt.

# KleinerTausendsassa





## Gratinierte Ofenchampignons

### Schön für Gäste

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 25 Min.**

**+ 10-15 Min. Backzeit**

**Pro Portion: ca. 256 kcal/  
1077 kJ, 17 g EW, 8 g F, 28 g KH**

250 g Wildreismischung,  
z. B. von Uncle Ben's  
8 große Wiesenchampignons  
1 EL Speiseöl  
250 g Erbsen  
100 g pikanter Käse, gerieben  
Salz  
Pfeffer, frisch gemahlen

**1.** Backofen auf 180 °C (Umluft  
160 °C) vorheizen. Reis nach Pack-

ungsanweisung zubereiten.

**2.** Champignons putzen, mit einem feuchten Tuch abreiben, würfeln und in erhitztem Öl andünsten. Erbsen dazugeben und kurz mit dünsten. Reis und Käse untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und in die Champignonköpfe füllen.

**3.** Champignons in eine Auflaufform setzen, etwas Wasser angießen und ca. 15-20 Min. garen.

#### **Tipp**

Schneller geht's mit Uncle Ben's Express Langkorn-Reis & Wildreis.

## Paprika-Rondo zu Ratatouille und Kräuterreis

### Veggie-Gericht

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit:**

**ca. 30 Min.**

**Pro Portion:**

**ca. 444 kcal/ 1852 kJ 15 g  
EW, 19 g F  
52 g KH**

2 Schalotten  
1 Knoblauchzehe  
2 Fleischtomaten  
1 kleine Aubergine  
1 Zucchini  
2 rote Paprika  
4 EL Öl  
Salz  
Pfeffer  
200 ml Tomatensaft  
125 g Langkornreis  
1/2 Bd. Basilikum  
frische Zweige Thymian und  
Rosmarin  
Oregano  
2 P. Veggi-Burger, z. B. Tivall  
„Paprika-Rondo“



**1.** Schalotten und Knoblauch abziehen, Schalotten würfeln, Knoblauch zerdrücken. Fleischtomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, Haut abziehen und Fruchtfleisch würfeln. Auberginen und Zucchini putzen, Paprika putzen, halbieren, entkernen, waschen und alles in grobe Stücke schneiden.

**2.** Schalotten und Knoblauch in 2 EL heißem Öl anbraten. Gemüse hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse mit Tomatensaft ablö-

schen und weitere ca. 10 Min. garen.

**3.** Inzwischen Langkornreis nach Packungsanweisung zubereiten.

**4.** Frische Kräuter waschen und trockentupfen. Basilikum fein schneiden und übrige Kräuter hacken. Hälfte der Kräuter zum Ratatouille geben und restliche Kräuter mit gegartem Reis vermengen.

**5.** Veggi-Burger in restlichem Öl gleichmäßig anbraten, zum Kräuterreis und der Ratatouille servieren.





Foto: Rapunzel

## Ofen-Zucchini mit Schafskäse

### Gelingt leicht

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 25 Min.**

**+ 15-20 Min. Backzeit**

**Pro Portion: ca. 264 kcal/**

**1115 kJ, 13 g EW,**

**13 g F, 23 g KH**

250 g Spitzen-Langkorn-Reis,

z. B. Uncle Ben's

2 Zucchini

2 kleine rote Paprika

200 g Schafskäse

1 EL Speiseöl

Salz

Pfeffer, frisch gemahlen

Paprikapulver

Thymian, gerebelt

putzen, waschen, der Länge nach halbieren und Kerne mit einem Teelöffel herauslösen. Paprika putzen, halbieren, entkernen, waschen und mit Schafskäse in Würfel schneiden.

**2.** Öl in einer Pfanne erhitzen, Paprika darin andünsten. Reis zu den Paprika geben, mit erhitzen und mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Thymian abschmecken.

**3.** Masse in die Zucchini füllen, in eine Auflaufform setzen und etwas Wasser angießen. Zucchini mit Schafskäsewürfeln bestreuen und im Backofen ca. 15-20 Min. garen.

**1.** Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Reis nach Packungsanweisung zubereiten. Inzwischen Zucchini

**Tipp:** Schneller geht's mit Uncle Ben's Express-Reis.

## Pinienkern-Risotto mit getrockneten Tomaten

### Gelingt leicht

**Für 3-4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 30 Min.**

**Pro Portion: ca. 371 kcal/ 1554 kJ, 11 g EW, 25 g F, 18 g KH**

80 g Pinienkerne

50 g getrocknete Tomaten

2 Schalotten

50 g Butter

200 g Risottoreis

100 ml Weißwein

500 ml Gemüsebrühe

50 g Parmesan

1 TL Crema di Basilico (vegane Würzpaste von Rapunzel)

1 EL Basilikumblätter, gehackt

Salz, Pfeffer

schneiden und ca. 15 Min. in warmem Wasser einweichen. Danach das Wasser abgießen und Tomaten abtropfen lassen.

**2.** Schalotten abziehen und würfeln. In der zerlassenen Butter anschwitzen. Reis dazugeben und leicht glasig dünsten. Mit Weißwein ablöschen. Nach und nach Gemüsebrühe unter Rühren dazugeben und bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis der Reis sämig und gar ist. Der Vorgang dauert ca. 20 Min.

**3.** Getrocknete Tomaten, Crema di Basilico und Parmesan unterrühren. Kurz vor dem Servieren Pinienkerne und Basilikum unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Tellern mit Basilikum-Blättern garniert servieren.

**1.** Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, auf einen Teller geben und abkühlen lassen. Tomaten in Streifen



Foto: Uncle Ben's

# Fix zubereitet

Im Nu etwas Leckeres und Gesundes zuzubereiten ist denkbar einfach, vor allem mit dem neuen Kochbeutelsortiment aus dem Hause Davert.

## Blumenkohl-Möhren-Curry

**2 Personen, ca. 25-30 Min.**

1 Zwiebel • 250 g Möhren • 1 EL Butter • 350 g Blumenkohl-Röschen • 1 EL Sultaninen • 1 Banane • 2 TL Lebensbaum Gewürzmischung Curry „indisch“ • 2 TL Gemüsebrühe • 200 ml Sahne • 1 Btl. Davert „Basmati Reis“ • Meersalz • Rohrohrzucker

**1.** Zwiebel abziehen, würfeln. Möhren putzen, waschen, in Stifte schneiden. Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin andünsten. Möhren, Blumenkohl und Sultaninen zugeben, kurz mitdünsten. Banane schälen, in Scheiben schneiden und unterrühren. Gewürzmischung und Gemüsebrühe drüberstreuen, mit 1/2 Tasse Wasser und Sahne ablöschen und 15 Min. garen.

**2.** Reis nach Packungsanweisung zubereiten. Gemüse mit Salz und Zucker abschmecken und zum Reis servieren.

### Fein & duftend

Der „Basmati Reis“ von Davert ist ein edler und feiner Duftreis. Seine schlanken Körner kochen im Kochbeutel sehr locker und

körnig. Der Reis ist eine köstliche Beilage zu fernöstlichen Gerichten, verleiht aber auch der heimischen Küche eine ganz besondere Note.

## Champignon-Rahm-Pfanne

**2 Personen, ca. 30. Min.**

50 g Feine Sojaschnetzel • 150 ml Gemüsebrühe • 1 Btl. Davert „Zart-Dinkel“ • 3 EL Olivenöl • 1 Schalotte • 1 Knoblauchzehe • 250 g Lauch • 200 g Champignons • 200 ml Sahne • 3-4 EL Sojasoße • 1/2 TL Meersalz • weißer Pfeffer

**1.** Sojaschnetzel in Gemüsebrühe aufkochen, darin ca. 10 Min. marinieren, anschließend abgießen und abtropfen lassen.

**2.** Zart-Dinkel nach Packungsanweisung garen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Sojaschnetzel kurz darin anbraten. Schalotte und Knoblauch abziehen, fein hacken und dazugeben. Lauch putzen, waschen, in Ringe und Champignons in Scheiben schneiden. Unter die Schnetzel mengen, kurz garen. Mit Sahne ablöschen und ca. 10 Min. köcheln lassen. Mit Sojasoße, Salz und Pfeffer abschmecken und zum Zart-Dinkel servieren.

### Locker & leicht

Der „Zart-Dinkel“ von Davert hat einen feinen, leicht nussigen Geschmack und eignet sich prima als Beilage, für Pfannengerichte und Salate. Er lässt sich wie Reis zubereiten. Schon nach 20 Minuten ist der Dinkel locker und körnig gegart.

## Orientalische Spinat-Linsen an Hirse

**2 Personen, ca. 30-35 Min.**

2 Zwiebeln • 2 Knoblauchzehen • 4 getr. Aprikosen • 4 EL Olivenöl • 150 g gelbe Linsen • ca. 500 ml Wasser • 1 TL Gemüsebrühe • 1 TL Kurkuma • 1/2 TL Lebensbaum Gewürzmischung „Arabische Küche“ • 1 EL Crème fraîche • 300 g TK-Spinat • 2 Tomaten • Salz, schwarzer Pfeffer • 1 Btl. Davert „Feinkorn-Hirse“

**1.** Zwiebeln und Knoblauch abziehen und mit Aprikosen fein würfeln. 2 EL Öl erhitzen und Hälfte der Zwiebeln sowie Aprikosen und Knoblauch darin andünsten.

**2.** Linsen zugeben, mit Wasser bedecken und ca. 15 Min. köcheln lassen. Nach und nach Wasser zugeben, bis die Linsen eine cremige Konsistenz haben. Mit Brühe, Gewürzmischung, Kurkuma und Salz abschmecken. Crème fraîche unterrühren.

**3.** 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und restliche Zwiebeln darin glasig dünsten. Tomaten entkernen, würfeln und mit Spinat kurz darin dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hirse nach Packungsanweisung zubereiten, zu Spinat und Linsen servieren. **Tipp:** Mit Mandelstiften garnieren.

### Wertvoll & vielseitig

Davert „Feinkorn-Hirse“ hat ein besonders kleines Korn und ist nach nur zehn Minuten locker und körnig gegart. Sie hat einen milden, leicht nussigen Geschmack und passt zu orientalischen Gerichten und ist lecker als Beilage, Salat oder Pfannengericht.

## Grüne Bohnen in Feta-Tomatensoße

**2 Personen, ca. 30 Min.**

1 Btl. Davert „Parboiled Reis“ • 2 EL Olivenöl • 200 g Gemüsezwiebeln • 2 Knoblauchzehen • 500 g grüne Bohnen • 100 ml Gemüsebrühe • 1 TL Rohrohrzucker • Meersalz • weißer Pfeffer • 350 g Tomaten • 2 EL Tomatenmark • 1 TL Lebensbaum Gewürzmischung „Italienische Küche“ • 150 g Feta • einige Minzblätter

**1.** Reis nach Packungsanweisung garen. Inzwischen Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, fein hacken und darin glasig dünsten. Bohnen, Gemüsebrühe, Zucker, Salz und Pfeffer zufügen und abgedeckt ca. 10 Min. köcheln lassen.

**2.** Tomaten entkernen und achtern. Tomatenmark, Tomatenstücke sowie Gewürzmischung unter Gemüse rühren, 5 Min. weiter garen. Feta würfeln, zugeben und abschmecken. Wenn der Käse leicht angeschmolzen ist, mit grob gehackter Minze bestreut zum Reis servieren.

### Praktisch & schnell

Parboiled Reis enthält aufgrund eines speziellen Verfahrens einen Großteil aller wertvollen Nährstoffe des natürlichen Reiskorns. Davert „Parboiled Reis“ kocht locker und körnig und eignet sich als Beilage oder als Grundlage für Reispfannen.

präsentiert von Davert



# Japanisch inspiriert

Alle Fotos: Tanja Pfiem, Rezepte und Foodstyling:  
Frank Leupold, Geschirr: Ritzenhoff & Breker



## Reisnudel-Salat mit Bambussprossen und Shiitake-Pilzen

**Edel**

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 30 Min.**

**Pro Portion: ca. 570 kcal/ 2378 kJ, 13 g EW, 8 g F, 100 g KH**

500 g Arche Udon Reis-Spaghetti

1 EL Meersalz

400 g Shiitake-Pilze

1 kl. Stange Lauch

1 EL Öl

300 g Bambussprossen, gekocht (im Glas)

1 rote Paprika

einige Blättchen frischer Koriander

1 cm Ingwerknolle

Arche Genmai Su (Reis-Würzsoße)

2 EL Arche Sesamöl, geröstet

**1.** Udon Reis-Spaghetti in 2 l Wasser mit 1 EL Meersalz ca. 7-8 Min. kochen. Anschließend abgießen und kalt abspülen, um ein Nachgaren zu verhindern.

**2.** Shiitake-Pilze putzen, mit einem feuchten Tuch abreiben und in Streifen schneiden. Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Beides in Pflanzenöl kräftig anbraten, herausnehmen und kalt stellen.

Die japanische Küche ist weit mehr als nur Sushi. Sie ist äußerst abwechslungsreich, leicht, gesund und fettarm und kennt traditionell keine Milchprodukte. Typische Zutaten sind unter anderem Shoyu, japanische Nudeln oder das Hauptnahrungsmittel Nummer Eins: Reis. Die folgenden Gerichte sind alle japanisch inspiriert, einfach nachzukochen und fangen die Exotik, Vielfalt und kulinarische Lebensfreude ein, die für Japans Küche kennzeichnend ist. Itadakimasu – guten Appetit!

### Udon Reis-Spaghetti

Die Nudeln aus frisch gemahlenem Weizen- und Reismehl sind besonders köstlich zu Gemüsegereichten, als Bestandteil raffinierter Salate und zu feinen Soßen oder Dips. Traditionell werden sie in Brühe oder mit würzigen Dips gegessen.



### Genmai Su

Arche Genmai Su würzt nicht nur Sushi! Es kann überall wie Essig verwendet werden: für Salatsoßen, Marinaden, Dips und als Würzmittel für Sushi-Reis. Es verleiht Speisen eine mild-säuerliche Note und rundet den Geschmack von Linsen- und Bohnengerichten ab.



Bambussprossen in feine Streifen schneiden. Paprika putzen, Kerne entfernen, waschen und in ganz feine Streifen schneiden. Koriandergrün fein hacken. Ingwer schälen und fein schneiden oder reiben (geht mit der Porzellan-Ingwerreibe von Arche ganz einfach).

**3.** Pilze, Lauch, Bambussprossen, Paprika und Koriander mit den Udon-Reis-Spaghetti in einer großen Schüssel gut vermischen und mit Sesamöl, Ingwer und der Reis-Würzsoße abschmecken.



### Sushi Reis

Der Sushi Reis ist ideal für selbst gerollte Sushi, Thai-Currys oder in asiatischen Wok- und Pfannengerichten. Das Auge isst bei dem schönen, weißen Rundkornreis mit. Original asiatisch: Arche Sushi Reis lässt sich problemlos mit Stäbchen essen.



### Reismalz mit Ingwer

Eine köstliche Mischung: die milde Süße von Reismalz mit einer frischen Ingwernote. Für Tee, zum Süßen von Mischgetränken und Obstsalat, zum Verfeinern von Dressings, Soßen und asiatischen Gerichten.

## Seitan-Ananas-Wok mit Sprossen, gerösteten Cashewkernen und Sushi Reis

### Für Gäste

#### Für 4 Personen

**Zubereitungszeit: ca. 40 Min.**

**Pro Portion: ca. 745 kcal/ 3126 kJ, 11 g EW, 14 g F, 135 g KH**

200 g Arche Sushi Reis  
1 Glas Arche Seitan Scheiben in Sojasoße  
50 g Arche Umeboshi-Paste  
500 g frische Ananas  
50 g Sprossen  
200 g Zuckerschoten  
1 Bd. Lauchzwiebeln  
75 g Cashewkerne  
2 EL Öl  
75 g Arche Reismalz mit Ingwer  
1 TL Arche Sesamöl, geröstet

**1.** Sushi Reis mit fließend kaltem Wasser gründlich waschen bis klare Flüssigkeit abläuft. Abgespülten Reis in 375 ml kaltem Wasser kurz quellen lassen und anschließend zum Kochen bringen. Zugedeckt auf kleinster Flamme 15 Min ausquellen lassen. Vom Herd nehmen und weitere 15 Min. nachquellen lassen.

**2.** Inzwischen die Seitan Scheiben abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Umeboshi-Paste mit etwas Wasser glatt rühren. Seitan Scheiben damit vermischen und 10 Min. marinieren. Ananas schälen und in breite Streifen schneiden. Sprossen waschen und gut abtropfen lassen. Zuckerschoten putzen, waschen, Spitzen abschneiden und in dünne Streifen schneiden. Lauch-

zwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Cashewkerne trocken anrösten.

**3.** Öl in einer Wokpfanne stark erhitzen. Marinierte Seitanstreifen hineingeben und unter gelegentlichem Wenden kross anbraten. Anschließend Ananas zugeben und bei großer Hitze leicht bräunen lassen. Alles an den etwas kühleren Pfannenrand schieben. In der Mitte des Woks Lauchzwiebeln und Zuckerschoten anschwanken, so dass sie keine Farbe bekommen. Hitze etwas zurücknehmen.

**4.** Reismalz, Sprossen und Sesamöl zugeben und nun alle Zutaten in der Pfannennmitte gründlich verrühren. Cashewkerne unter das Wok-Gericht geben. Auf Tellern verteilen und zusammen mit dem Reis in einer Schüssel servieren.





## Seitanspieße mit Kürbis und Rettich

### Sehen schön aus

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 45 Min.**

**Pro Portion: ca. 259 kcal/ 1085 kJ, 4 g EW, 5 g F, 48 g KH**

1 Glas Arche Seitan Scheiben in Sojasoße

4 EL Arche Bio Shoyu

400 g Butternut-Kürbis

200 g Rettich

2 EL Arche Sesamöl,

stark geröstet

2 TL Arche Wasabi-Würzpulver

**Außerdem**

12 Holzspieße

**1.** Seitan Scheiben abtropfen lassen und in ca. 3 cm breite, lange Streifen schneiden. Mit Bio Shoyu marinieren. Kürbis schälen, Kerne entfernen und Fruchtfleisch in gleich große

Streifen schneiden wie den Seitan. Rettich schälen, in ca. 3 mm dicke runde Scheiben schneiden und diese vierteln.

**2.** Kürbistreifen in heißem Wasser blanchieren, damit sie sich etwas biegen lassen ohne zu brechen. Seitanscheiben, Kürbisscheiben und Rettichstücke wie auf dem Bild zu sehen auf die Holzspieße stecken. Sesamöl nicht zu heiß erhitzen und Spieße rundherum kross anbraten.

**3.** Wasabi-Würzpulver unter Zugabe von wenig kaltem Wasser zu einer dicken Paste anrühren und als Dip dazu reichen.

**Tipp:** Statt eines Holzspießes kann auch Zitronengras verwendet werden. Servieren Sie dazu Sushi Reis.

## Kokos-Mandelcreme mit Nashi-Chili-Kompott

### Leckere Kombination

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 35 Min.**

**+ 1 Std. Kühlzeit**

**Pro Portion: ca. 197 kcal/ 823 kJ, 5 g EW, 9 g F, 23 g KH**

2 TL Arche Kuzu

200 g Arche Mandel Malzcreme

150 ml Kokosmilch

Saft 1 Limette

2 Nashi-Birnen

1 kl. Chilischote

10 Blättchen Minze oder Koriander, je nach Geschmack

**Außerdem**

4 Portionsschälchen

ren und in einem Topf einmal kurz aufkochen. Creme noch warm in kalt ausgespülte Portionsschälchen geben und mindestens 1 Std. kalt stellen.

**2.** Inzwischen Birnen waschen, halbieren und mit einem Ausstecher das Kerngehäuse entfernen. Zwei Birnenhälften klein würfeln. Chili waschen, entkernen und zusammen mit Koriander bzw. Minze klein hacken. Birnenwürfel mit Chili und Kräutern vermengen und mit übrigem Limettensaft marinieren, um eine Braunfärbung zu verhindern.

**3.** Restliche Birnenhälften längs in Scheiben schneiden und auf einem Teller anrichten. Birnensalat darauf verteilen und die inzwischen fest gewordene Kokos-Mandelcreme dazu servieren.



### Seitan

Seitan wird aus Weizen gewonnen und ist abgeschmeckt mit Sojasoße, Kombu Algen und Rosmarin, eine köstliche, würzige Fleischalternative. Es lässt sich wie das „Original“ verwenden: gebraten, gegrillt, gekocht und paniert als Schnitzel, in Gemüsegerichten oder als Suppeneinlage.

### Einkaufstipp:

Produkte von Arche Naturküche gibt's im Naturkostfachhandel.



### Mandel Malzcreme

Frisch gemahlene Mandeln verfeinern die milde Süße von Reismalz – köstlich und vielfältig zugleich. Als Füllung für Gebäck und Hörnchen, zum Frühstücksbrötchen, für Desserts und zum Verfeinern von Soßen und Gemüse. **Tipp:** Geben Sie Salatsoßen mit 1 TL Mandel Malzcreme eine feine, nussige Note!



### Kuzu

Das edle Bindemittel verleiht Speisen eine sämige Konsistenz und einen silbrigen Glanz. Ideal zum Binden von Suppen, Soßen, Süßspeisen und Tortenfüllungen! In Japan wird Kuzu als altes Heilmittel geschätzt.

präsentiert von Arche Naturküche



# Veggie-Quiz

## 1. Prachtf Frucht

Die Ananas ist keine heimische Pflanze. In welchem Land wird sie am häufigsten angebaut?

- E Schweiz
- S Thailand
- N Kanada

## 2. Edle Blume

Safran zählt zu den teuersten Gewürzen der Welt. Dabei handelt es sich um die orangeroten Blütennarben einer Blume. Um welche Blume geht es?

- U Safranrose
- L Safrantulpe
- O Safrankrokus



## 3. Wichtiger Verstärker

Der menschliche Organismus kann pflanzliches Eisen schlechter verwerten als tierisches. Welches Vitamin erhöht jedoch die Eisenaufnahme aus pflanzlichen Lebensmitteln um ein Vielfaches?

- S Vitamin B1
- A Vitamin E
- N Vitamin C



## 4. Grüner Genuss

Aus welchem Getreide wird Grünkern gewonnen? Dazu wird ein Teil des Getreides noch vor der eigentlichen Reife (noch grün) geerntet. Da es so nicht lagerfähig ist, wird es gedarrt, das heißt getrocknet. Zurück bleibt ein grünliches Korn, dessen Mehl sich nicht zum Backen eignet.

- N Dinkel
- I Weizen
- W Gerste



## 5. Locker-leicht Backen

Worauf ist besonders beim Backen mit frischer Hefe zu achten?

- O Dass Weizenmehl Type 405 verwendet wird, da der Teig sonst zu fest wird.
- E Dass die Milch nicht zu heiß ist, da sie sonst die Hefe zerstört.
- W Dass Margarine statt Butter verwendet wird, weil dies die Gehzeit verkürzt.

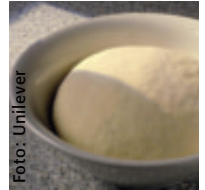


Foto: Unilever



## Mit Del Monte Smoothie Eis 3 KitchenAid Mixer zu gewinnen

Einfach Früchte in den Mixer - fertig ist der Smoothie! Mit dem neuen Del Monte Smoothie am Stiel können Eisliebhaber ab sofort die gesunden Früchte auch als erfrischendes Eis genießen. Vegetarisch fit! verlost deshalb drei KitchenAid Ultra Power Blender im Wert von je 200 Euro in trendigen Farben. Die Farben passen genau zu den drei neuen Smoothie-Eissorten von Del Monte: hellgelb wie Ananas, orange wie Mango und rot wie Himbeere.

### So geht's:

Wählen Sie die richtigen Antworten aus und tragen Sie die Lösungsbuchstaben in das nummerierte Antwortfeld ein. Die Zahlen in den Kästen entsprechen der Nummer der jeweiligen Frage. Schicken Sie den ausgefüllten Coupon an: Redaktion Vegetarisch fit!, Leserforum, Im Buhles 5, 61479 Glashütten-Schloßborn. Einsendeschluss ist der 31. Juli 2008. Es gilt das Datum des Poststempels. Mitarbeiterinnen des Verlages und deren Angehörige dürfen nicht teilnehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

### GEWINNSPIEL

#### LÖSUNGSWORT:

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Vorname u. Name

Straße

PLZ / Ort





# Ein Spritzer Saures

**Essig**

In einen guten Haushalt gehört immer auch eine Flasche Essig. Das Naturprodukt ist nämlich vielseitig einsetzbar und darüber hinaus äußerst gesund.

Essig ist ein saures Vergnügen. Schon der Gedanke an ihn lässt einem regelrecht das Wasser im Munde zusammenlaufen. Seit mehr als 10.000 Jahren macht das saure Würzmittel nun schon von sich reden. Interessant dabei ist, dass der Essig nicht durch Handelsbeziehungen seinen Siegeszug begann. In verschiedensten Erdteilen entdeckten ihn die Menschen nahezu unabhängig voneinander. Essig war nämlich ein Zufallsprodukt, das durch die Umwandlung von Alkohol entsteht.

## Die Herstellung

Heute ist das sauer schmeckende Würzmittel kein Zufallsprodukt mehr. Zumal Louis Pasteur herausfand, dass bei der Entstehung der sauren Flüssigkeit Bakterien im Spiel sind, die so genannten Acetobacter. Unter dem Einfluss von Bakterien also wird Alkohol in Essigsäure umgewandelt. Aber auch die Randbedingungen müssen stimmen. Genauso wichtig wie die kleinen Helfer sind die optimale Temperatur und die ausreichende Versorgung mit Sauerstoff: Ist es zu warm, sterben die Bakterien ab. Die Acetobacter sind außerdem streng aerob. Das heißt, sie brauchen Sauerstoff zum ‚Arbeiten‘. Ist die Arbeit der Bakterien erledigt, ist ein guter Qualitätseisig noch lange nicht fertig. Ähnlich wie beim Wein entwickelt sich das Bukett erst durch die Reifung. Das verläuft von Sorte zu Sorte unterschiedlich.

*Es gibt verschiedene Verfahren, Essig herzustellen. Die wichtigsten sind die Orléans-Methode sowie das Essigbildner- und das Submersverfahren.*

## Die wichtigsten Sorten

Essig ist nicht gleich Essig. Es gibt den Säu-

reessig, die Essigessenz und den destillierten Essig. Das gängigste Haushaltsprodukt ist der Gärungseisig, von dem hier die Rede ist. Sein Mindestgehalt an Säure ist gesetzlich festgelegt. In Deutschland liegt er bei mindestens fünf Prozent. Es gibt verschiedene Sorten Gärungseisig.

**Branntweinessig** besteht zu 75 Prozent aus Branntwein, einem Destillat aus Zuckererüben, Kartoffeln oder Getreide, sowie zu 25 Prozent aus Weinessig. *Verwendung:* zum Einlegen und Marinieren.

Rot- und Weißweine sind die Grundlage für **Weinessig**, den Spezialisten für die feine Küche. *Verwendung:* als Salatdressing, zum Einlegen von Gemüse und für mediterrane Speisen.

**Apfelessig** wird aus Apfelwein hergestellt. Er ist milder als Weinessig und gilt als Gesundheitseisig. Bio-Sorten können einen ausgeprägten Apfelgeschmack besitzen. *Verwendung:* für Chutneys, als Apfelessig-Getränk, zum Einlegen von Birnen und Pflaumen.

**Himbeeressig** ist in der Regel ein Weinessig, der mit Früchten aromatisiert wurde. *Verwendung:* für grüne Salate, frische Blattsalate, Feldsalat, gebratene Austernpilze.

**Reisessig** wird aus gesäuertem und vergorenem Reiswein hergestellt. Chinesischer Reisessig schmeckt kräftig. Japanische Sorten sind weicher und süßlich. *Verwendung:* für asiatische Gerichte, zum Aromatisieren mit Kräutern, Gewürzen und Früchten.

**Für Kräutereisig** werden frische Kräuter oder Kräuterextrakte in Wein- oder Branntweinessig eingelegt. Diese Essige haben einen würzig-aromatischen Geschmack. *Verwendung:* für grüne Salate, zum Einlegen von Gemüse.

**Der Balsamico** ist der König unter den Essi-

gen. Er wird aus dick eingekochtem Traubenmost der Trebbiano-Traube hergestellt. Echter Balsamico reift zwischen 10 bis 30 Jahre in Eichenfässern und kostet um die 350 Euro pro Liter. Er ist sirupartig und süß-sauer im Geschmack. Es gibt auch industriell hergestellte, billigere Sorten. *Verwendung:* mediterrane Salate, Tomaten mit Mozzarella, Erdbeeren auf Vanilleeis.

## Weshalb Bio?

Bio-Essige unterscheiden sich von herkömmlichen Produkten in erster Linie durch die Auswahl der Rohstoffe. Sie stammen aus Bio-Anbau und sind daher nicht mit Pestiziden belastet. Darüber hinaus verzichten Öko-Produzenten auf die Pasteurisation. Das schont vor allem die hitzeempfindlichen Vitamine und Enzyme. Außerdem ist der Einsatz von Saftkonzentraten, etwa beim Apfelessig, nicht erlaubt. Auch die Zugabe von Schwefelverbindungen, um Trübungen zu verhindern, ist tabu. Vorhandene Trübungen sind also ein Zeichen für den biologischen Ursprung des Essigs sowie für seinen Gehalt an biogenen Stoffen wie Enzymen, Pektinen, ausgeflockten Extraktstoffen und einzelnen Essigbakterien.

## Der Gesundheit zuliebe

Essig ist viel mehr als nur ein leckerer Bestandteil eines Salatdressings. So verhindert er, dass die Vitamine im Salat durch Licht und Wärme zu schnell abgebaut werden. Zudem kurbelt er die Verdauung an und fördert die Produktion von Magensäften. Speisen liegen mit einem Schuss Essig weniger schwer im Magen. Auch desinfizierend ist der würzige Saft. Bakterien z.B., die Magen und Darm belasten, werden durch die Aufnahme von Essig deutlich reduziert.

Produkt/Hersteller	erhältlich	Menge/ Preis	Bio	Säure	Hauptzutaten	Geschmack/ Besonderheiten
 Rapunzel „Weissweinessig“	Bioladen	500-ml-Flasche/ 2,49 €	✓	6 %	weiße Trauben	fruchtig-frisches Aroma mit deutlicher Weißweinnote; wird aus ungeschwefeltem Weißwein hergestellt und reift im Holzfass
 Rapunzel „Rotweinessig“	Bioladen	500-ml-Flasche/ 2,49 €	✓	6 %	rote Trauben	vollmundig-fruchtiges Aroma mit leichter Himbeernote; wird aus ungeschwefeltem Rotwein hergestellt und reift im Holzfass
 Sonnentor „Himbeer-Apfel-Balsamico-Essig“	Bioladen, sonnentor.at	250-ml-Flasche/ 4,95 €	✓	5 %	Apfelsaftkonzentrat, Himbeersaft	aromatischer Balsamico-Kräutereisig mit einem Hauch von Himbeere; lagert mind. 1 Jahr im Eichenfass



 Produkt/Hersteller	erhältlich	Menge/ Preis	Bio	Säure	Hauptzutaten	Geschmack/ Besonderheiten
Sonnen- tor „Zitronenthymian- Apfelbalsamico- Essig“	Bioladen, sonnen- tor.at	250-ml- Flasche/ 4,95 €	✓	5 %	Apfelsaftkonzentrat, Zitronenthymian	aromatischer Balsamico- Kräuteressig mit einem Hauch von Zitronenthymian; lagert mind. 1 Jahr im Eichenfass
 Naturata „Aceto Balsamico di Modena Demeter“	Bioladen	250-ml- Flasche/ 5,99 €	✓	6 %	Traubenmost, Rotweinessig	fruchtig-feines Aroma; Demeter-Qualität
 Naturata „Balsamico Bianco“	Bioladen	500-ml- Flasche/ 4,99 €	✓	4-5 %	Weißweinessig, Traubenkonzentrat	geringe Säure; angenehm süß- sauer im Geschmack; in Italien hergestellt
 Alnatura „Aceto Balsamico di Modena“	Supermarkt Alnatura- Filialen, Drogerien	500-ml- Flasche/ 2,95 €	✓	6 %	Rotweinessig, Traubensaft, Karamellzucker	fruchtig-säuerlicher Geschmack
 La Selva „Crema di Balsamico bianco“	Bioladen	250-ml- Flasche/ 5,95 €	✓	k. A.	Traubensaft, Würz- mittel aus Weißwein- essig, Xanthan (Ver- dickungsmittel auf pflanzlicher Basis)	süß-säuerlich; cremig; sirupartig; zum Verfeinern von Süßspeisen; verleiht Gerichten mit Friskäsen und Früchten einen frischen Geschmack
 La Selva „Crema di Balsamico“	Bioladen	250-ml- Flasche/ 5,95 €	✓	k. A.	konzent. Trauben- most, Balsamessig aus Modena 20%, Xanthan (Verdickungs- mittel auf pflanzlicher Basis)	cremige Variante des beliebten Aceto Balsamico; fruchtig-süßli- ches Aroma mit einer milden Säure; passt zu Früchten mit Vanilleeis, Frucht-desserts, würzi- gem Käse, Suppen
 Hensel „Bio naturtrüber Apelessig pur“	Reform- haus	750-ml- Flasche/ 2,65 €	✓	5 %	aus dem Saft sonnengereifter Äpfel	mild im Geschmack; nicht geklärt; enthält viele Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe; zum Würzen, Trinken oder zur Körperpflege
 Hensel „Bio-Rotwein- essig“	Reform- haus	500-ml- Flasche/ 3,19 €	✓	6 %	aus ausgewählten italienischen Trauben	fruchtig-frische Note; nicht geschwefelt
 neuco „Balsamico bianco“	Reform- haus, Bioladen	500-ml- Flasche/ 8,99 €	✓	5 %	Weißweinessig, gekochter Traubenmost	gefällige Säure und ein aus- gewogenes Aroma; jugendlich- frischer Charakter
 neuco „Balsamico di Modena“	Reform- haus, Bioladen	500-ml- Flasche/ 8,99 €	✓	6 %	Rotweinessig, gekochter Traubenmost, kara- mellierter Zucker	Der langjährige Reifungsprozess erfolgt traditionell im Eichenfass, wodurch der Balsamico sein typisches intensiv-würziges Aroma erhält.
 Byodo „Himbeer- essig“	Bioladen	500-ml- Flasche/ 4,99 €	✓	5 %	Himbeeressig, Himbeerkonzentrat	sehr mild; fruchtig-aromatisch; mit Tropfhilfe



## Vitamine pur

Frische Obst- und Gemüsesäfte lassen sich prima mit einem Entsafter selbst zubereiten. Mit dem „Essential Entsafter“ in Klavierlack-Optik von Philips gelangen sogar größere Mengen der vitamin- und mineralstoffreichen Drinks mühelos. In dem Saftbehälter ist Platz für ganze 1,5 Liter. Der kraftvolle Mikro-Sieb-Filter aus Edelstahl presst jeden Tropfen Flüssigkeit heraus und liefert noch mehr Saft. Zudem verfügt das 650 Watt starke Gerät über zwei Geschwindig-

keitsstufen für weiche und harte Früchte. Dank der besonders großen Einfüllöffnung ist das Vorschneiden bei den meisten Sorten Obst und Gemüse überflüssig. Der Deckel des Entsafters ist mit zwei Einrastklammern gesichert, so dass auch bei schnellem Drehen nichts passiert. Zudem ist das Gerät mit Gummifüßen ausgestattet und der abnehmbare Fruchtfleisch- und der Saftbehälter sind spülmaschinengeeignet. *Im Fachhandel für 104,99 Euro.*



## Das Einkaufskorb-Chamäleon

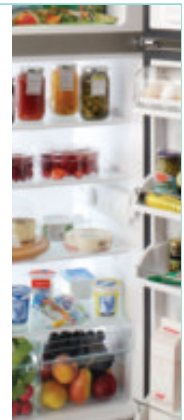
Die perfekte Lösung für den nächsten Einkauf kommt von Reisetel: Der „easysoppingbag“ ist zusammengerollt gerade mal so groß wie ein Regenschirm. Seine ganze Funktionalität wird sichtbar, wenn er ausgepackt zum Einsatz kommt. Die Öffnung der Einkaufstasche lässt sich über die gesamte Breite eines Einkaufswagens spannen und dort beidseitig einhängen. Nach dem Einkauf ist sie durch Klettbander verschließbar. Mit Platz für 40 Liter und einer Tragkraft von maximal 15 Kilo hinterlässt der „easysoppingbag“ reichlich Eindruck. Auch das brandneue dynamische, farbenfrohe Design überzeugt auf ganzer Linie. Obendrein gibt's 2 Einkaufswagenchips dazu. *Im Fachhandel für 9,95 €.*



## Küchentipp

### Kühlschrankgeruch ade

Umweltfreundlich und erfolgreich können Sie Kühlschrankgeruch vermeiden, indem Sie im Kühlschrank einen halben Apfel offen lagern. Tauschen Sie diesen wöchentlich aus!



## Extrem scharf

Ästhetik, Präzision und Schärfe – dafür steht die neue japanische Messerkollektion „MIYABI“ von Zwilling. Damit trägt der Messerspezialist der wachsenden Beliebtheit der asiatischen Küche Rechnung. Die traditionellen japanischen Messer sind sehr scharf. Mit ihrem extrem feinen Schnitt sorgen sie dafür, dass der exquisite Geschmack der Lebensmittel erhalten bleibt. Die Kollektion umfasst vier Serien, die sich durch die hohe Qualität, das ansprechende Design und den hohen Griffkomfort auszeichnen. *Im Fachhandel erhältlich.*

## Siebe mit Charakter

Poppige Siebe mit Ecken und Kanten gibt's ab sofort von zak!designs. Die farbenfrohen Küchenhelfer der „Mee Me“-Kollektion sind modern und funktional zugleich. Beim kleinen und großen Sieb stechen die breit geformten seitlichen Griffe ins Auge. Sie erleichtern das Greifen und Auflegen auf Schüsseln und Topfrändern. Die Ausführung mit langem Stiel dagegen ermöglicht das Einhängen in Gefäße oder das Halten des Siebs mit nur einer Hand. Zudem sorgen die Füße am unteren Ende für reichlich Bodenhaftung. Erhältlich sind die Schüsseln in drei Größen und acht Farben. *Im Fachhandel ab 9,90 €.*







## Gesund schlafen

Schlaf ist wichtig für die Gesundheit, das Wohlbefinden und die Psyche. Statistisch gesehen leidet jedoch jeder zweite Bürger unter Schlafstörungen. Mit diesem Ratgeber können Betroffene die Ursachen ihres Problems erforschen und Wege zu einer Lösung finden. Die Autorin Renata L. Riha beantwortet darin die wichtigsten Fragen rund um den Schlummer. So erfährt man beispielsweise, warum gesunder Schlaf wichtig ist, erhält einen Überblick zu verbreiteten Schlafstörungen und lernt aktuelle Behandlungsmethoden, Entspannungstechniken und Medikamente kennen. Jedes Kapitel ist speziell auf eine bestimmte Zielgruppe ausgerichtet: auf Männer, Frauen, Kinder, Schwangere oder ältere Menschen. Fachliches wird dabei verständlich im Frage-Antwort-Prinzip vermittelt. *"Schlafen. Antworten auf die wichtigsten Fragen"* von Dr. Renata L. Riha, Dorling-Kindersley-Verlag, 192 Seiten, 14,95 €.

nen Betroffene die Ursachen ihres Problems erforschen und Wege zu einer Lösung finden. Die Autorin Renata L. Riha beantwortet darin die wichtigsten Fragen rund um den Schlummer. So erfährt man beispielsweise, warum gesunder Schlaf wichtig ist, erhält einen Überblick zu verbreiteten Schlafstörungen und lernt aktuelle Behandlungsmethoden, Entspannungstechniken und Medikamente kennen. Jedes Kapitel ist speziell auf eine bestimmte Zielgruppe ausgerichtet: auf Männer, Frauen, Kinder, Schwangere oder ältere Menschen. Fachliches wird dabei verständlich im Frage-Antwort-Prinzip vermittelt. *"Schlafen. Antworten auf die wichtigsten Fragen"* von Dr. Renata L. Riha, Dorling-Kindersley-Verlag, 192 Seiten, 14,95 €.



## Die Farbe Lila

Zum Kurztrip in die Provence wird die abendliche Pflege mit der neuen „Lavendel-Entspannungsdusche“ von Weleda. Das Duschbad enthält das ätherische Öl tiefblauer Lavendelblüten. Es verströmt einen beruhigenden Duft und wirkt nach einem anstrengenden Tag ausgleichend. Zudem löst das Öl Verspannungen und hilft vor dem Einschlafen das innere Gleichgewicht zu finden. Milde Zuckertenside reinigen die Haut schonend und sanft. Reines Sesamöl wirkt rückfettend und schützt vor dem Austrocknen. In Apotheken, im Reformhaus, in Drogerien und Bioläden, 200-ml-Tube für 6,45 €.

## Weisheit der Steine



Viele Menschen glauben an die Kraft von Steinen. Mineralien, Quarze oder Edelsteine sollen die Gesundheit verbessern und Schlechtes fernhalten. Maria Stockinger zufolge besitzen sie die Kraft, positiv auf Gedanken zu wirken. Deshalb hat die Autorin ein Kartenorakel entwickelt, das für alle Lebenslagen geeignet ist. Das Set enthält 38 Heilsteine-Karten mit Begleitbuch zur Anleitung sowie fünf Heilsteine. Jedem der 38 Heilsteine auf den Karten ist ein bestimmtes Thema zugeordnet, z. B. dem Rosenquarz die Willenskraft und dem Saphir das Loslassen. Das Orakel soll helfen, unbewusste negative Muster zu erkennen und aufzulösen. *„Das Heilsteine-Orakel“* von Maria Stockinger, Verlag nymphenburger, 16,90 €.



## Blumiges Vergnügen

Natürliche Badezusätze für ein duftendes, cremiges Badevergnügen gibt's von Grüne Erde, wie das Bio Badekonfekt „Barren“ Rose. Es enthält kostbare Kakaobutter und Olivenöl. Sie versorgen die Haut mit wichtigen Pflege- und Nährstoffen, sorgen für die wichtige Rückfettung nach dem Bad und machen trockene Haut weich und geschmeidig. Das enthaltene Rosenöl und die Rosenblüten machen das Vollbad außerdem zum sinnlichen Erlebnis. Das in Handarbeit gefertigte Badekonfekt reicht für 20 Bäder. Dafür einfach mit einem Messer in kleine Stücke zerteilen. 825-g-Barren unter [www.grueneerde.de](http://www.grueneerde.de) für 69,50 €.

# Jetzt die neue Ausgabe

Ab 17.06.2008  
im Zeitschriftenhandel

**kreativ**  
Journal

Freuen Sie sich auf folgende Themen in dieser Ausgabe:

**MEER & MEHR**

**SOMMER**

**Strandflair im Wohnzimmer**

Wohnraum-Deko im maritimen Stil

Das Windlicht zieren maritime Accessoires wie Perlmutter-Fische und Strasssteine. Auf oder besser im „Fischernetz“ finden sich außerdem Schmuck-Schneckenmuscheln sowie Wachs- und Acrylfarben. Die verschiedenen Dekostücke werden in das Netz eingewoben, -gehängt oder -geklebt.

Der Spiralfänger ist eine stimmungsvolle Raumdekoration, die ganz leicht selbst zu gestalten ist.

Die Deko-Elemente von Rayher Hobby (einen Händler in Ihrer Nähe finden Sie unter [www.rayher-hobby.de](http://www.rayher-hobby.de)) sind in verschiedenen Formen – rund, quadratisch, als Schmetterling, Herz und Fisch – erhältlich. Dank der je zwei vorgebohrten Löcher sind die Elemente ideal für Hängen, Girlanden oder auch Schmuck.

**Handwerk und Basteln**

**MEER & MEHR**

**SOMMER**

**MODERN DESIGN**

**PAPER ART**

**Es werde Licht!**

Teelicht-Hänger in Blumenoptik

Die Folien-Rahlinge gilt es fertig zu kaufen. Mit buntem Papierkleb nach Belieben beklebt, geben sie eine stimmungsvolle Deko-Idee im Raum oder Fenster.

Der Windlichthalter „Stylor“ macht seinem gewählten Materialnamen alle Ehre. Die eingestrichene Trompetenblüten-ranke verleiht dem Licht eine besonders romantische Note.

**Handwerk und Basteln**

**MODERN DESIGN**

**PAPER ART**

**Sommerbunt:** Kette mit Blümchen aus Schmuckmasse • **Bezaubernde Lampenperlen:** Halsketten mit böhmischen Perlen • **Funkelnde Eleganz:** Ketten und Ohrhänger mit Chatons • **Seaside:** Scrap-Layout mit maritimen Motiven • **So Clear:** Scrapseite mit Mobilefolie und Acrylfarbe • **Beach Beads:** Kette und Anhänger mit Perlen-Quaste • **Strandflair im Wohnzimmer:** Deko im maritimen Stil • **Toller Talk:** Tierfiguren und mehr aus Speckstein • **Buntes Blumenmobile:** Drapierte Papierblumen • **La vie en rose:** Kette und Haarklammern mit Organza-Rosen • **Nimm Platz!** Dekorierte Bier-tischgarnitur • **Enamel & More:** Perlen emaillieren und ätzen • **My Birthday Book:** Geburtstagsbuch für 2009 • **Mein Kalender:** Kalender für 2009 • **Es werde Licht!** Teelicht-Hänger in Blumenoptik • **Alles Gute:** Gestempelte Karten zum Geburtstag • **Viva Las Vegas:** Geschappter Reisekoffer • **Wilde Ordnungshüter:** Schreibtisch-Set mit Designpapieren • **Exotischer Drachen:** Wandschmuck aus Papier

Liebe Kreative!

Das Kreativ Journal ist seit vielen Jahren eine der beliebtesten und erfolgreichsten Zeitschriften zu den Themen Basteln, Gestalten und Dekorieren. Getreu dem Motto „Immer eine Idee voraus!“ präsentiert Ihnen das Heft sechs Mal im Jahr die aktuellsten Bastel-Trends.

Auf jeweils 68 Seiten erwarten Sie in jedem Heft viele exklusive Modelle mit den neuesten und trendigsten Materialien. Ausführliche Schritt-für-Schritt-Anleitungen sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene garantieren ein leichtes Nacharbeiten. Der große Vorlagebogen mit Zeichnungen in Originalgröße ermöglicht es, direkt mit dem Gestalten loszulegen – mühsames und eventuell kostenpflichtiges Vergrößern der Motive entfällt. Daneben finden Sie in jedem Heft interessante neue Produkte, Szene-Informationen und aktuelle Bücher.

Neugierig geworden? Dann fragen Sie doch einmal bei Ihrem Zeitschriftenhändler nach dem Kreativ Journal!





## Soja

# Leckere Powerbohne



Foto: Fotolia

Sojabohnen gehören zu den wertvollsten Lebensmitteln überhaupt. Sie versorgen den Körper mit wichtigen Nährstoffen und können sogar vor Krankheiten schützen. Vielseitig ist der gesunde Genuss außerdem: Sojaprodukte gibt es heute in unzähligen Varianten.

Sojabohnen gehören zu den Hülsenfrüchten, genau wie Erbsen oder Linsen. Alle Vertreter dieser Familie sind reich an Nährstoffen, Soja nimmt jedoch den Spitzenplatz ein. Die „große Bohne“, wie man sie in China nennt, ist reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, Kohlenhydraten und Ballaststoffen. Außerdem enthält sie reichlich Mineralstoffe wie Magnesium, Kalium und Eisen sowie die Vitamine B1, B2, B6 und Folsäure. Besonders für Vegetarier und Veganer ist Soja ein wichtiger Bestandteil der Ernährung, denn die

Hülsenfrucht gehört zu den besten pflanzlichen Eiweißquellen überhaupt. Sie enthält alle essenziellen Aminosäuren genau in der richtigen Kombination. Zusammen mit Vitaminen, Spurenelementen und Mineralstoffen versorgt Soja den Körper so effizient mit Nährstoffen wie kaum ein anderes Lebensmittel.

## Hochwirksam für die Gesundheit

Sojabohnen enthalten genau wie viele andere Pflanzen eine spezielle Gruppe von Wirk-

stoffen, die so genannten sekundären Pflanzenstoffe. Sie sind für zahlreiche Funktionen der Pflanze verantwortlich, wehren Schädlinge ab, regulieren das Wachstum und dienen als Lockstoff für Insekten. Auch im menschlichen Körper übernehmen sie wichtige Aufgaben. Soja enthält besonders viele Phytoöstrogene. Sie besitzen hormonähnliche Wirkung und beugen laut Wissenschaftlern Wechseljahrsbeschwerden, Osteoporose und hormonabhängigen Krebserkrankungen vor. Neben den sekundären Pflanzenstoffen liefert Soja eine wichtige



Foto: Fotolia

## Eine Bohne – viele Formen

Sojabohnen reifen ähnlich wie Erbsen in Schoten heran. Zu kaufen gibt es meist die gepalteten Sojabohnen, also die kleinen Samen ohne Schote, die hierzulande meist getrocknet sind. Seit Neuestem gibt es aber auch tiefgekühlte Sojabohnen. Sie werden geerntet, gepalt, blanchiert und dann sofort tiefgefroren. Sowohl die getrocknete Variante als auch die aus dem Gefrierfach eignet sich für schmackhafte Suppen, Salate oder Pfannengerichte. Roh essen darf man Sojabohnen allerdings nicht! In Hülsenfrüchten wie Soja, Linsen oder Bohnen sind Giftstoffe enthalten, die erst durch Erhitzen unschädlich werden. Getrocknete Sojabohnen sollte man am besten über Nacht in Wasser einweichen, anschließend abspülen, abtropfen lassen und ca. 1 Stunde in frischem Wasser kochen und weiterverarbeiten. Tiefgekühlte Sojabohnen sind bereits blanchiert, deshalb kann man sie theoretisch auch roh essen. Am

Fettsubstanz: das Lecithin. Es ist wichtig für den Fettstoffwechsel in der Leber und fördert außerdem Gedächtnisleistung und Konzentration.

besten gart man sie allerdings einige Minuten in Wasser. Neben den eigentlichen Sojabohnen gibt es zahlreiche Produkte auf Basis der Hülsenfrucht.

### Sojamilch

Eingeweichte und gemahlene Sojabohnen werden erhitzt und gepresst – heraus fließt die Sojamilch. Sie ist pur ein erfrischender Genuss und lässt sich prima für Mixgetränke, Müsli oder Gemüse verwenden. Sojamilch enthält keine Laktose und ist deshalb auch bei Milchzuckerunverträglichkeit eine gute Alternative.

### Sojasahne

Wird wie Sojamilch aus fermentierten Sojabohnen und Wasser hergestellt, ist allerdings stärker konzentriert. Sie enthält dadurch mehr Fett und ist cremiger. Neben flüssiger Sojasahne gibt es mittlerweile auch Schlag-sahne und Sprühsahne. ▶



Foto: Provamel



**Tofu (Sojaquark)**

Entsteht aus Sojamilch, die zum Gerinnen gebracht und so lange gepresst wird, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Fester Tofu eignet sich gut zum Braten und für Pfannengerichte. Weicher Tofu ist eine tolle Grundlage für Cremes und Suppen.

**Sojajoghurt**

Ist das Produkt aus Sojamilch, die mit Milchsäurebakterien versetzt wurde. Zu Müsli oder Früchten und schmeckt auch pur.

**Sojaschnetzel**

Werden mit thermischen und mechanischen Verfahren aus der ganzen Sojabohne hergestellt und eignen sich durch ihre Konsistenz besonders gut als Fleischersatz, für Aufläufe, Pfannengerichte und Bolognese. Sojaschnetzel

gibt es als feine und grobe Variante.

**Sojaschrot/-granulat**

Das Produkt aus getrockneten, gerösteten Sojabohnen, die geschrotet und ausgesiebt werden. Zu verwenden für Bratlinge, Gebäck, Pfannengerichte oder auch für Pastasoßen.

**Sojaflocken**

Entsteht aus getrockneten, gerösteten Sojabohnen, die geschrotet und anschließend flockiert werden. Eignet sich als Zutat zum Müsli, zum Kochen und Backen, für Bratlinge oder Aufläufe.

**Sojamehl**

Aus getrockneten Sojabohnen hergestellt. Es enthält doppelt so viel Eiweiß wie z. B. Weizenmehl und wird oft mit anderen Mehl-

sorten gemischt. Sojamehl alleine ist nicht backfähig. Es fehlt das Klebereiweiß Gluten.

**Sojasoße**

Entsteht aus fermentierten Sojabohnen unter Zugabe von Weizen, Reis, Gerste und Schimmelpilzen. Während der Fermentation werden Salz und Hefe zugefügt. Die würzige Soße eignet sich zum Würzen sowie für Dips und Soßen.

**Sojaprodukte**

(Bratlinge, Würstchen, Schnitzel etc.) Als Grundlage von bratfertigen Sojaprodukten dient Tofu oder Sojamehl. Für den Geschmack sorgen Gewürze, Kräuter und pikantes Raucharoma. Sojawurstchen & Co. Lassen sich ganz einfach in der Pfanne braten und sind ein schneller Genuss für Groß und Klein.

## Leckere Rezepte mit Soja

### Sojabohnensalat

4 Personen, ca. 60-70 Min.  
+ Einweichzeit über Nacht

125 g Sojabohnen • Salz • 4 Tomaten • Kräuter wie Salbei, Estragon, Kerbel, Petersilie • 1 Avocado • 1 EL Weinessig • Pfeffer • 4 EL Sojaöl • 60 g geriebenen Käse, z. B. Emmentaler • geröstete Sojakerne

1. Sojabohnen über Nacht in Wasser einweichen. Am nächsten Tag mit frischem Wasser bedecken und ca. 50-60 Min. kochen lassen, bis sie weich sind und das Wasser fast verkocht ist. Bohnen abtropfen lassen und salzen.

2. Tomaten und Kräuter waschen. Tomaten vom Stielansatz befreien und in Scheiben schneiden. Kräuterblättchen abzupfen und hacken. Avocado schälen, Stein entfernen und in Scheiben schneiden.

3. Aus Essig, Salz, Pfeffer und Sojaöl eine Salatsoße anrühren, Kräuter zugeben. Sojabohnen, Tomaten und Avocado dekorativ arrangieren, mit Salatsoße übergießen. Nach Belieben mit Käse und gerösteten Sojakernen bestreut servieren.

### Tofu-Bratlinge

ca. 6 Stück; ca. 20 Min.

2 kl. Lauchzwiebeln • 1 Möhre • 225 g Tofu • 2 EL Mehl • 1 EL Semmelbrösel • 1 Ei • Salz • schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen • 1 EL helle Sojasoße • 3 EL Sojaöl • Kresse • 1-2 Tomaten • Sojasoße zum Garnieren

1. Lauchzwiebeln in dünne Ringe schneiden und Möhre fein raspeln. Tofu zerdrücken. Mehl, Semmelbrösel und Ei mit Gemüse und Tofuwürfeln mischen. Masse mit Salz, Pfeffer und Sojasoße würzen. Flache Bratlinge daraus formen.

2. Sojaöl in einer Pfanne erhitzen und Bratlinge darin beidseitig ca. 6-7 Min. braten. Kresse vom Beet schneiden und abspülen. Tomaten waschen und achteln. Bratlinge damit garniert servieren.

### Litschi-Getränk

4 Personen, ca. 10 Min.

5-6 frische Litschis • 1/2 Limette • 1 l Sojamilch • 2 TL Honig

Litschis schälen und entsteinen. Limette auspressen. Litschis zusammen mit Sojamilch, Honig und Limettensaft im Mixer pürieren. Gut gekühlt servieren.

### Buchtipps: Soja-Vielfalt

Mehr leckere Sojarezepte gibt's im Buch „Soja und Tofu. Die neue Vitalküche“ von Renate Kissel. Darin erwarten den Leser seitenweise originelle Ideen rund um die Powerbohne und Bilder, die viel Appetit machen.

*Soja und Tofu. Die neue Vitalküche, von Renate Kissel, Umschau Buchverlag, 128 Seiten, 14,90 €*



**Bestell-Hotline:**  
07 11 / 5206-306

**Das hat Ihnen  
gerade noch gefehlt!**

**Wenn Sie's gerne komplett mögen, bitteschön!  
Bestellen Sie Ihre Wunschhefte einfach nach.**



**Ja!** Bitte schicken sie mir:

	Bestell-Nr.	Preise	Meine Anschrift lautet:	Zahlungsweise:
... Ex. Sonderheft Schnelle Küche 01/2008	4080801	€ 4,90	Name: _____	<input type="checkbox"/> per Überweisung nach Erhalt der Rechnung
... Ex. Sonderheft Leicht & Lecker 02/2008	4080802	€ 4,90	Vorname: _____	<input type="checkbox"/> mit Bankeinzug (Inland)
... Ex. Vegetarisch FIT! Ausg. 03/2008	V080300	€ 3,50	Straße/Nr.: _____	Kontoinhaber: _____
... Ex. Vegetarisch FIT! Ausg. 04/2008	V080400	€ 3,50	PLZ: _____ Ort: _____	Kreditinstitut: _____
... Ex. Vegetarisch FIT! Ausg. 05/2008	V080500	€ 3,50	Tel.: _____	Konto-Nr.: _____
... Ex. Vegetarisch FIT! Ausg. 06/2008	V080600	€ 3,50	E-Mail: _____	Bankleitzahl: _____

zzgl. Versandkosten

Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: **X** \_\_\_\_\_

SH0806



# Blau ist Trumpf

Jetzt im Sommer sind viele deutsche Fichten- und Kiefernwälder übersät mit Heidelbeeren. Sie werden aufgrund ihrer Farbe auch Blaubeeren genannt. Wie andere Beerenfrüchte sind die Blauen schon mit Zucker und Milch sehr lecker. Sie lassen sich aber auch zu vielen süßen Gerichten verarbeiten.



## Heidelbeer-Kuchen

### Sommer-Hit

**Ergibt ca. 16 Stücke**  
**Zubereitungszeit: ca. 35 Min.**  
**+ 30-35 Min. Backzeit**  
**Pro Stück: ca. 179 kcal/ 748 kJ,**  
**5 g EW, 6 g F, 26 g KH**

#### Teig

150 g Butter, z. B. von Du darfst  
 140 g Magerquark  
 330 g Mehl  
 1 P. Backpulver  
 50 g feiner Zucker  
 300 g Heidelbeeren

#### Guss

300 g saure Sahne  
 1 Ei  
 60 g Puderzucker  
 1 P. Bourbon-Vanillezucker  
 1 gehäufte TL feine Speisestärke

#### Außerdem:

#### Backpapier

**1.** Butter zerlassen, abkühlen lassen. Quark, Butter, Mehl, Backpulver und Zucker in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig kneten. Teig mit den Händen kräftig durchkneten und auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche zu einem Oval (ca. 35 x 30 cm) ausrollen. Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und rundherum einen Rand formen.

**2.** Backofen auf 190 °C (Umluft 170 °C) vorheizen. Für den Guss saure Sahne, Ei, Puderzucker, Vanillezucker und Speisestärke verrühren.

**3.** Heidelbeeren waschen, trockentupfen und auf dem Teig verteilen. Guss darüber geben. Im Backofen ca. 30-35 Min. backen.

## Biskuitrolle mit Minz-Heidelbeercreme

### Etwas aufwendig

**Ergibt ca. 12 Stücke**

**Zubereitungszeit: ca. 2 Std. + 15 Min. Backzeit**  
**+ ca. 1 Std. 30 Min. Kühlzeit**

**Pro Stück: ca. 195 kcal/ 818 kJ, 5 g EW, 9 g F, 23 g KH**

#### Teig

5 Eier  
 100 g Zucker  
 1 Prise Salz  
 80 g Mehl  
 2-3 EL Kakaopulver

#### Glasure

75 g Zartbitterschokolade

#### Füllung

1/2 Bd. Minze  
 250 ml Sahne, z. B. Cremefine zum Schlagen von Rama  
 50 g Zucker  
 250 g Heidelbeeren

**Außerdem**  
 Backpapier

**1.** Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Eier trennen. Eigelb und Zucker schaumig schlagen. Eiweiß mit Salz zu Schnee schlagen, auf die Eigelbmasse geben. Mehl und Kakaopulver mischen, über den Eischnee sieben und vorsichtig unterheben.

**2.** Biskuitmasse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen und im Backofen ca. 15 Min. backen. Auf ein mit Zucker bestreutes Geschirrtuch stürzen, Backpapier abziehen. Biskuit mit dem Handtuch aufrollen und auskühlen lassen.

**3.** Minzblätter waschen und trockentupfen. 3-4 Blätter zur Seite legen, Rest fein hacken. Heidelbeeren waschen und trockentupfen. Sahne mit Zucker steif schlagen. Minze und Heidelbeeren unterheben und kalt stellen.

**4.** Biskuit entrollen und Minz-Heidelbeercreme auf dem Biskuit verteilen. Erneut aufrollen. Schokolade im heißen Wasserbad schmelzen und in Streifen über die Biskuitrolle verteilen. Mit restlicher Minze bestreuen und bis zum Servieren kühl stellen.





Foto: Landesvereinigung der Bayerischen Milchwirtschaft

## Blaubeerpfannkuchen mit Engelshaar

### Traumhaft

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 30 Min. + 20 Min. Quellzeit**

**Pro Portion: ca. 578 kcal/ 2421 kJ, 9 g EW, 17 g F, 87 g KH**

2 EL bayer. Butter  
2 Eier  
80 g Mehl  
120 ml Milch  
1 Prise Salz  
100 g Zucker  
40 ml Johannisbeerlikör  
1 Anisstern  
300 g Blaubeeren  
1/2 TL Stärke  
100 g Schmand  
4 Kugeln Vanilleeis  
Puderzucker zum Bestäuben  
etwas Butter zum Backen  
**Engelshaar**  
80 g Zucker  
25 g Traubenzucker  
1/2 TL Zimt

**1.** Butter in einem kleinen Topf schmelzen. Eier, Mehl, Milch,

Salz, Butter und 1 1/2 EL Zucker zu einem glatten Teig verrühren, 20 Min. quellen lassen. Eventuell etwas Mineralwasser dazugeben. In einer großen beschichteten Pfanne mit wenig Butter nacheinander 4 dünne Pfannkuchen backen. Auf einem Teller bei 80 °C (Umluft 60 °C) im Backofen warm stellen.

**2.** Restlichen Zucker mit Johannisbeerlikör und Anis aufkochen. Blaubeeren dazugeben und 5 Min. kochen, bis die meisten Beeren aufgeplatzt sind, mit Stärke leicht binden, abkühlen lassen.

**3.** Für das Engelshaar Zucker und Traubenzucker mit 1 1/2 EL Wasser aufkochen, bis die

Mischung hellgolden ist (bei ca. 142 °C). Topfboden in kaltem Wasser kurz abschrecken. Zimt unterrühren. Mit einem Esslöffel den Karamell über einen Kochlöffel fächern, so dass feine Zuckerfäden entstehen. Kochlöffel anheben und Engelshaar ablösen.

**4.** Schmand mit den Beeren verrühren. In die Mitte jedes Pfannkuchens gedünstete Blaubeeren geben, zu einem Dreieck zusammenfallen. Gefüllte Pfannkuchen auf Tellern verteilen, auf jeden Pfannkuchen eine Kugel Vanilleeis und das Engelshaar setzen. Mit Puderzucker bestäuben und sofort servieren.

## Blaubeer-Zitronengras-Marmelade

### Tolle Kombination

**Ergibt 3 Gläser à 250 ml**

**Zubereitungszeit: ca. 15 Min.**

**Pro Glas: ca. 524 kcal/ 2194 kJ, 1 g EW, 2 g F, 122 g KH**

600 g wilde Blaubeeren

aus Nordamerika

300 g Gelierzucker 1:2

1 Apfel

1 Stange Zitronengras

2 Päckchen Zitronensäure

**1.** Blaubeeren in einen Topf geben, mit Gelierzucker mischen.

**2.** Apfel vierteln, schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Zitronengras einmal quer halbieren. Apfel und Zitronengras zu den Blaubeeren geben. Alles unter Rühren zum Kochen bringen und 3 Min. sprudelnd kochen lassen. Zitronensäure einrühren und Zitronengras entfernen. Marmelade abschäumen.

**3.** Gläser mit Schraubverschluss randvoll mit Marmelade füllen, verschließen und 10 Min. umgedreht auf die Arbeitsplatte stellen.

**Tipp:** Dazu Waffeln, Brioche oder Toastbrot reichen.



Foto: Wild Blueberry Association of North America





Foto: M. Anselm. Geschirr: Villeroy & Boch

## Bohngengemüse mit Tomaten auf Bandnudeln

### Schnell & einfach

#### Für 2 Personen

**Zubereitungszeit: ca. 25 Min.**

**Pro Portion: ca. 280 kcal/  
1170 kJ, 4 g EW, 24 g F, 8 g KH**

100 g grüne Bohnen

100 g rote Paprika

150 g Tomaten

1 Knoblauchzehe

4-5 EL Weißwein

oder Wasser

1 EL Olivenöl

Kräuter der Provence

Salz

180 g Bandnudeln

**1.** Bohnen waschen, Stielansätze abschneiden und in Stücke schneiden. Paprika halbieren, entkernen, waschen und würfeln. Tomaten waschen, Strunk entfernen und in Stücke schneiden.

**2.** Knoblauch abziehen und fein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Bohnen und Paprika hinzugeben und bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. leicht anbraten. Knoblauch dazugeben und ebenfalls leicht anbraten. Alles mit etwas Weißwein ablöschen.

**3.** Tomatenstücke zufügen und alles bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis die Bohnen bissfest sind. Mit Kräutern der Provence und Salz abschmecken.

**4.** Bandnudeln nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Nudeln zusammen mit dem Gemüse auf Tellern anrichten.

## Leserrezept des Monats Juli

Frische Bohnen, Tomaten und Paprika passen hervorragend zum Juli. Ein Grund für die Münsteranerin Katrin Lange, aus diesen wenigen Zutaten ein schnelles und köstliches Sommergericht zu zaubern. Wir wünschen „Bon Appetit“!

Liebe Leserinnen und Leser, auf diesen beiden Seiten wollen wir Ihnen in jeder Vegetarisch fit! Platz einräumen: für Ihre Leserbriefe, Ihre Fragen rund um die vegetarische Ernährung und natürlich für Ihr ganz persönliches Lieblingsrezept. Berichten Sie auch von Ihren Erfahrungen und geben Sie Ihre Tipps an die anderen Leser weiter! Wir freuen uns auf Ihre Post.

#### Redaktion Vegetarisch fit!

##### Leserforum

Im Buhles 5

61479 Glashütten-Schloßborn

E-Mail:

redaktion@vegetarischfit.de

#### Sie haben gewonnen!

Im April gab es zwei Tee-Sets von Bad Heilbrunner zu gewinnen. Das Lösungswort lautete „April“. Gewonnen haben M. Noll aus Langenselbold und A. Kirsten aus Bad Homburg. Zudem verlost eine dreifache Böhmer von Barbara Rütting. Die Gewinner sind G. Kramer aus Bönen, S. Nesselberger aus Mainz und I. Dörr aus Usingen. Allen GewinnerInnen einen herzlichen Glückwunsch!

### Das ist Ihr Dankeschön: ein Santokumesser von Zwilling



Alle LeserInnen, deren Rezept wir auf dieser Seite veröffentlichten, erhalten als Dankeschön ein „Santokumesser“ von Zwilling. Mit seiner breiten und sehr scharfen Klinge ist es der perfekte Allrounder in der Küche. Das Messer gleitet butterweich sogar durch festes Gemüse wie Rettich oder Kürbis. Auch zum feinen Hacken und Schneiden von Kräutern, Tofu oder Seitan ist es ideal. Das Messer ist im Fachhandel für 45,50 € erhältlich.

Für Ihre Fragen rund ums Thema vegetarische Ernährung stehen Ihnen Sigrid Siebert, Ernährungswissenschaftlerin und Diätberaterin der Reformhaus-Fachakademie, und natürlich Ihr Vegetarisch-fit!-Redaktionsteam zur Verfügung.  
**www.seminare-gesundes-leben.de**



# Pommes frites & Co.

*Wie ungesund ist Fastfood wirklich?*

*H. Klein aus Bad Salzungen*



Ein häufiger Verzehr von Fastfood-Gerichten wie Hamburger und Pommes frites geht einher mit einem erhöhten Risiko für Übergewicht und Diabetes. Die Produkte enthalten oft viele und schlechte Fette, sind vitaminarm und weisen kaum Ballaststoffe auf. Aber nicht nur Fastfood ist auf Dauer ungesund. Jede Form der einseitigen Ernährungsweise begünstigt Mangelerscheinungen oder die Entstehung von Übergewicht. Wenn Sie dagegen nur ab und zu Fastfood verzehren und dabei auf die Speisenauswahl und die Zubereitung achten, nehmen Sie nicht automatisch zu.

Ein vitaminreicher Salat oder ein Tofu-Burger etwa sind eine gesunde Alternative. Bereiten Sie z.B. Pommes frites mit hochwertigem Pflanzenöl zu. Dafür geschälte und in Streifen geschnittene Kartoffeln würzen, mit etwas Olivenöl mischen und auf dem Backblech für 25 Min. bei 200 Grad Celsius im Ofen backen. Auch Nudelgerichte mit Vollkornnudeln und Gemüse können sehr schmackhaft sein.

Inzwischen bieten Fastfood-Restaurants auch kalorienarme Gerichte an. Wer aber glaubt, damit gesund und fettarm zu essen, unterliegt einem Trugschluss. Denn die Versuchung steigt, zusätzlich noch ein weiteres zuckerhaltiges Getränk und Dessert zu bestellen. Genau das macht sich auf der Waage bemerkbar. In den USA wird von dem „Amerikanischen Paradoxon“ gesprochen: Trotz kalorienreduzierter Lebensmittel nimmt die Zahl der Übergewichtigen stetig zu. In Deutschland sind rund 60 Prozent der erwachsenen Bevölkerung übergewichtig. Daran ist nicht nur der Fastfood-Trend schuld. Eine einseitige Lebensmittelauswahl und mangelndes Ernährungswissen tragen ebenso dazu bei. Sport und Bewegung sind wirkungsvolle Mittel gegen Übergewicht, kommen aber bei vielen Menschen zu kurz.

*Sigrid Siebert, Diplom-Oecotrophologin,  
Reformhaus-Fachakademie Oberursel*

## Was ist Birnat?

*Neulich habe ich ein Rezept gelesen mit Birnat als Zutat. Was ist das und wo bekomme ich das her?*

*A. Reinert per E-Mail*

Birnat gab es noch bis vor einiger Zeit im Bioladen zu kaufen. Dabei handelte es sich um einen Birnendicksaft, der sich als Brotaufstrich oder Müslizutat eignete. Auch zum feinen Süßen von Salatsoßen, Getränken, Gebäcken, Desserts oder Pfannkuchen kam der Dicksaft zum Einsatz. Wie uns jedoch der Hersteller Naturata AG mitteilte, wird das Produkt nicht mehr vertrieben. Alternativ können Sie auf Agaven-, Apfeldicksaft oder Ahornsirup zurückgreifen.

*Ihre Redaktion*

## Ahornsirup

*Auf meinem Ahornsirup hat sich eine schmierige Schicht gebildet. Ist das ein Anzeichen dafür, dass der Sirup verdorben ist oder ist das normal?*

*F. Brachmann per E-Mail*

Schlieren können in der Regel bereits ein erstes Zeichen von Verderb sein. Zur Sicherheit machen Sie am besten einen Geruchstest. Riecht der Ahornsirup leicht säuerlich, ist er verdorben. Noch genießbarer Ahornsirup sollte malzig und karamellig riechen. Bei sorgfältiger Behandlung ist angebrochener Ahornsirup im Kühlschrank durchaus drei bis vier Monate haltbar. Vermeiden Sie Verunreinigungen z. B. durch schmutziges Besteck. Gießen Sie den Sirup bei Verwendung am besten aus. Tipp: Lagern Sie Ahornsirup immer an einem trockenen, dunklen und kühlen Ort!

*Ihre Redaktion*

## Impressum



ISSN 1614-2128

### Redaktion

Chefredakteurin: Meike Körner (mek)  
Tel.: 0 18 05/74 52 05  
Fax: 0 18 05/74 52 06  
m.koerner@vegetarischfit.de

Stellv. Chefredakteurin: Fabienne Rzitki (far)  
Tel.: 0 18 05/74 52 07  
Fax: 0 18 05/74 52 08  
f.rzitki@vegetarischfit.de

Ute Pichl (up)  
Tel.: 0 61 74/9 99 40 22  
Fax: 0 61 74/9 99 40 23  
u.pichl@vegetarischfit.de

Marion Langhoff (mal)  
Tel.: 0 61 74/9 99 40 14  
Fax: 0 61 74/25 73 33  
m.langhoff@vegetarischfit.de

### Mitarbeiter dieser Ausgabe

Sabine Uhmann (Lektorat)  
Christa Franke (Lektorat)

### Objektleitung

Peter Pfeiffer, Nina Pfeiffer

### Fotografie

Mirjam Anselm, Tanja Pfriem

### Redaktion und Produktion

Logikpark GmbH  
Im Buhles 5, 61479 Schloßborn  
Tel.: 0 61 74/257-300 Fax: 0 61 74/257-333  
mailbox@logikpark.de

### Layout

Logikpark GmbH

### Abonnementservice

Aboservice Vegetarisch fit!  
Postfach 81 06 40, 70523 Stuttgart  
Tel.: 07 11/72 52-198 Fax: 07 11/72 52-333  
E-Mail: partner@zenit-presse.de  
(Jahrespreis: EUR 40,20 / Ausland EUR 48,00)

### Leserservice

Leserservice Vegetarisch fit!  
Höhenstr. 17, 70736 Fellbach  
Tel. 07 11/5 20 6-306 Fax: 07 11/5 20 6-307  
E-Mail: ppv@fachschriften.de

### Anzeigenverkauf/-verwaltung

Anzeigenservice Vegetarisch fit!  
Höhenstr. 17, 70736 Fellbach  
Wolfgang Loges (Leitung)  
Tel.: 07 11/52 06-235 Fax: 07 11/52 06-223  
E-Mail: loges@fachschriften.de  
Nina Oberbeck  
Tel.: 07 11/52 06-289 Fax: 07 11/52 06-223  
E-Mail: oberbeck@fachschriften.de

### Anzeigenproduktion

Medien.Gestaltung Schweizer  
70794 Filderstadt-Bernhausen  
Tel.: 07 11/78 74-444

### Verlag

PARTNER Medien Verlags- und Beteiligungs GmbH  
Julius-Hölder-Straße 47, 70597 Stuttgart  
Tel.: 07 11/72 52-229, Fax: 07 11/72 52-320  
Bankverbindung:  
Kto. 26 80 514 ; LBBW Stuttgart, BLZ 600 501 01

### Vertrieb

PARTNER Medienservices GmbH  
Julius-Hölder-Straße 47, 70597 Stuttgart  
Tel.: 07 11/72 52-229, Fax: 07 11/72 52-320

### Druck

Media Print Per Com GmbH & Co. KG, Westerröndfeld

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos und Illustrationen keine Gewähr. Einsender von Zuschriften erklären sich mit der redaktionellen Bearbeitung einverstanden. Veröffentlichte Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Sämtliche Modelle stehen unter Urheberrecht; gewerbliches Nacharbeiten ist untersagt. Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Stuttgart.





## Reiselust Barcelona

Die zweitgrößte Stadt Spaniens hat viele Gesichter. Sie zeigt sich zukunftsorientiert, schick und edel sowie mit historischen Wahrzeichen an jeder Ecke. Die Kapitel im Städteporträt von Christian Hauschildt und Monica Gumm sind nach den unterschiedlichen Charakteristika der einzelnen Stadtteile gegliedert. Farbenfrohe Bilder und einladende Texte begleiten durch die katalanische Metropole. Barcelona ist eine Stadt mit Utopien und großen Ideen, deren Realisierung oft sprachlos macht. Man denke nur an Antoni Gaudi. Er war sowohl Visionär als auch Baumeister und baute alles: vom Wohnhaus bis zur Kirche. Der durch ihn geprägte, katalanische Jugendstil ist noch bis heute das eigentliche Markenzeichen Barcelonas. Einer der beeindruckendsten von ihm gestalteten Orte ist die Dachterrasse der Casa Mila (Foto). Diesen Besucher-Tipp und weitere verraten die Autoren in dem Extra-Kapitel „Arts & Events“ und geben darin zudem Veranstaltungs-Tipps aller Art. Ein Kapitel mit Reiseinformationen von A bis Z beschließt diesen Reiseführer. Ein ideales Werk für die Vorbereitung auf einen spontanen Städtetrip in die Hafenstadt an der Costa Brava.

„Barcelona“ von Monica Gumm und Christian Hauschildt, Bruckmann-Verlag, 144 Seiten, 22,95 €.



## Kochen für jeden Tag



Dieses Kochbuch mit seinen etwa 160 Rezepten ist die ideale Inspirationsquelle für den vegetarischen Alltag. Ob Rezepte mit Schwarzwurzeln, Borretsch, Artischocken oder Okraschoten – sämtliche Gemüsesorten sind berücksichtigt. Indische, türkische oder

griechische Gerichte füllen das Buch ebenso wie Rezeptvorschläge für Gäste, preiswerte Menüs und klassische Speisen – für jeden Veggi-Koch ist also etwas dabei. Zudem gibt das Werk Informationen zur vegetarischen Ernährung, enthält einen Saisonkalender und liefert hilfreiche Tipps zu gesunden Garmethoden. Die limitierte Sonderauflage ist nicht nur ein ideales Geschenk, es sollte in keinem Bücherregal fehlen! „Vegetarisch“, GU-Verlag, 160 Seiten, 9,95 €.

## Ernährung kompakt

Der neue Brockhaus „Ernährung“ ist all jenen zu empfehlen, die sich für Fragen rund um die Ernährung interessieren. Es ist ein kompaktes Nachschlagewerk mit zahlreichen Tabellen und Infokästen und lädt zudem zum Stöbern und Entdecken neuer Informationen ein. Das Lexikon fasst alle relevanten Themen rund um gesundes Essen und bewusstes Leben in 3 500 Stichwörtern von A bis Z zusammen. 21 vierseitige Sonderartikel bieten Übersichten zu Themen wie z. B. Schadstoffe, Gentechnik oder Darmmykosen. Für alle Fragen der Ernährung ein unentbehrliches Werk mit verständlichen Informationen und einem ansprechenden Layout!

„Der Brockhaus Ernährung. Gesund essen, bewusst leben“, Brockhaus-Verlag Leipzig, 704 Seiten, 49,95 €.



## La dolce vita

Es schmeckt süß und zerläuft kühl auf der Zunge, aromatischer Duft steigt in die Nase und manche Farben sind absolut verführerisch. Für das mitunter köstlichste Dessert stehen drei Buchstaben: Eis. Linda Tubby hat ihm ein ganzes Buch gewidmet. Darin verrät sie 90 zauberhafte Rezepte für geeiste Getränke, Granita, Sorbets und Eiscrème, die sich mit und ohne Eismaschine zubereiten lassen. Und wer denkt, er hätte schon alle Eissorten probiert, wird in diesem Buch so manche genussvolle Entdeckung machen. Originalrezepte für Klassiker wie z. B. Fürst-Pückler-Eis (Foto) und viele völlig neue Geschmacksrichtungen wie z. B. Erdbeertrauben-Granita (Foto) oder Pestosorbet lassen einem das Wasser im Munde zusammenlaufen!

„Eis für Genießer – 90 verführerische Originalrezepte aus Italien“ von Linda Tubby, Christian-Verlag, 160 Seiten, 19,95 €.



## Grün & wild

Ein Streifzug durch die Natur bietet bei genauerem Hinsehen auf Wiesen, Feldern und im Wald unendlich viele, gesunde und leckere Zutaten für die nächste Mahlzeit. Das Kräuter-Werk von Erica Bänziger hilft dabei, genießbare von ungenießbaren Pflanzen zu unterscheiden. Die Wildkräuter-Spezialistin erklärt die Botanik von 60 Kräutern, beschreibt deren Vorkommen und Verwendung in der Küche. Zudem gibt sie zahlreiche Gesundheitstipps und verrät die besten Rezepte im hinteren Buchteil: Wildkräuter-Crostini mit Blüten und Wildkräuterröllchen mit Füllung (Fotos) beispielsweise sind köstliche Speisen – stark im Geschmack, mit wirkungsvollen und gesunden Inhaltsstoffen. Hinter so manchem „Unkraut“ steht ein wahrer Genuss!

„Wildkräuter“ von Erica Bänziger, Fona-Verlag, 138 Seiten, 17,90 €.



## Bücherstube

Neuheiten kurz vorgestellt



**Neue Ideen für die Kräuterspirale. Themen-spiralen, Gestaltungsvorschläge, Variationen**  
von Irmela Erckenbrecht,  
Pala Verlag,  
200 S., 14 €

Dieses Buch ist für alle Pflanzen-Liebhaber gedacht, die sich für Spiralengestaltung im Garten interessieren. Der Anbau und die Pflanzenlisten für Duftspirale über Blütenspirale bis hin zur Teespirale sind ausführlich erklärt.



**Das Hildegard von Bingen-Kochbuch – Die besten Rezepte der Hildegard-Küche**  
von Wighard Strelow, Heyne Verlag, 232 Seiten, 7,95 €

Als Gründer des ersten Hildegard-Kurhauses in Deutschland hat der Autor die Lieblingsgerichte seiner Gäste in diesem Buch vereint. Die zahlreichen Rezepte ermöglichen eine vollwertige und ausgewogene Diät, abgestimmt auf individuelle Vorlieben und Bedürfnisse



**Reisebericht eines T-Shirts. Ein Alltagsprodukt erklärt die Weltwirtschaft**  
von Pietra Rivoli, Ullstein Verlag, 336 Seiten, 8,95 €

Die Hauptrolle in diesem Taschenbuch gehört einem Kleidungsstück. Pietra Rivoli erzählt anekdotenreich die Lebensgeschichte eines T-Shirts vor dem Hintergrund der Globalisierung.

## Schnell & bequem

Alle Bücher sind erhältlich unter  
[www.vegetarischfit.de](http://www.vegetarischfit.de) oder unter  
Tel.: 07 11/ 5 20 63 06, Fax: 07 11/ 5 20 63 07





Kegelrobben sind die größten Raubtiere Europas. Sie haben eine wichtige regulierende Funktion im Ökosystem Meer: Als letztes Glied der Nahrungskette sind sie dafür zuständig, die Artenvielfalt im Gleichgewicht zu halten. Sie sind die „Gesundheitspolizei der Meere“, da sie bevorzugt kranke, schwache und von Parasiten befallene Fische jagen.

## Beschützt und bejagt

# Robben in heimischen Gewässern

Weißes, flauschiges Fell, Kulleraugen und verspielt wie kleine Kätzchen: Für die Helgoländer sind sie ein Touristenmagnet. Jahrelang gab es keine Kegelrobben mehr in deutschen Gewässern. Erst seit rund 20 Jahren nimmt der Bestand hierzulande wieder leicht zu. Gleichzeitig jagen einige Anrainerstaaten der Ostsee – wie Finnland – wieder verstärkt die Tiere. Die Organisation „die Tierfreunde e.V.“ recherchierte die Hintergründe.

## Robben auf Helgoland

1989 tauchten die ersten Kegelrobben auf der Helgoländer Düne auf. Heute leben wieder wenige Hundert Tiere in der südlichen Nordsee. Das sind aber immer noch unter einem Prozent der Ursprungszahl. Kegelrobben stehen gemäß der FFH-Richtlinie (Fauna-Flora-Habitat-Richtlinie der Europäischen Union) europaweit unter Artenschutz und dürfen nicht gejagt werden. Für sie muss es besondere Schutzgebiete geben, die auch dauerhaft gesichert sein müssen. Auch die Rote Liste des Wattenmeer- und Nordseebereichs führt sie als „vom Aussterben bedroht“.

## Situation in der Ostsee

In der Ostsee rottete exzessive Jagd und der Zufluss giftiger Chemikalien aus Industrie und Landwirtschaft in den 1970er Jahren die Kegelrobben so gut wie aus. Erst in den letzten Jahren erholte sich die Population wieder durch ein Jagdverbot und vehementen Schutzbemühungen der Anrainerstaaten. Mit 20.000 Tieren liegt das Vorkommen bei einem Zehntel der ursprünglichen Population. Doch nun hat sich die Situation dramatisch verändert: In Schweden und Finnland

werden Kegelrobben seit 2001 wieder bejagt. Besonders Finnland will seine Robbenproduktindustrie ausweiten und die Fangquoten erhöhen. Nach offiziellen Zahlen werden in Finnland rund 1.000 Robben pro Jahr durch die Jagd getötet, etwa 200 Tiere jährlich in Schweden. Die realen Zahlen sind vermutlich deutlich höher. Allein auf den Åland Inseln werden jährlich Hunderte Tiere illegal erschossen. Die staatlichen Fangquoten werden permanent eigenmächtig erhöht. Auch die seltenen, extrem bedrohten Ringelrobben sollen in finnischen Gewässern wieder gejagt werden dürfen: Von einst 300.000 Tieren leben heute erst wieder 5.000 Tiere in der Ostsee.

## Robben – Feindbild der Fischer

Hauptargument Finnlands für die Robbenjagd ist der wirtschaftliche Schaden, den die Tiere in kommerziellen Fischfarmen, an Reusen und Netzen anrichten und damit möglicherweise Fangeinbußen verursachen. Finanzielle Fördermittel, um robbenfeste Gerätschaften oder mechanische Abwehrmittel anzuschaffen, lehnt Finnland aber ebenso konsequent ab wie Ausgleichszahlungen für Schäden. Was steckt also noch dahinter?

Scheinbar sind in finnischen Gebieten, in denen die Fischerei eine größere Bedeutung besitzt als im Landesinneren, die alten, archaischen Feindbilder noch immer deutlich präsent: Robben werden nicht nur von den Inuit in Kanada, sondern auch von Fischern und Robbenjägern in Namibia, an den baltischen Küsten und sogar in Mecklenburg-Vorpommern als Feinde und Nahrungskonkurrenten betrachtet. Dabei fressen Robben kaum Kommerzfischarten. „Nur eine tote Robbe ist eine gute Robbe“ gilt unter Fischern als gängiges Sprichwort. Ein Volkszorn gegen die Meeressäuger verhindert in Küstennähe den wirksamen Schutz der seltenen Großräuber. In Küstengebieten, meist strukturschwache Regionen, werden Wählerstimmen, nicht nur in Kanada, oft auf diese Weise gesichert – während Aufklärung und eine modernere Technik die kommerzielle Jagd schlicht überflüssig machen würden.

Auf der Konferenz „Seals and Society“ (Robben und Gesellschaft) im finnischen Vaasa im Herbst 2007 trafen sich die Befürworter der Robbenjagd aus aller Welt, um weiteres Vorgehen, Taktiken und Ziele zu planen.



In der südlichen Nordsee leben heute wieder einige Hundert Robben.



Deutschland als einziger ernst zu nehmender Kontrahent war aufgrund eines Krankheitsfalles nicht vertreten. So konnten die Robbenjäger der Welt ganz unter sich ihre Ziele abstecken.

### EU-Bevölkerung für Ende der Robbenjagd

86 Prozent der deutschen und 80 Prozent der Bevölkerung der EU sehen dringenden Handlungsbedarf und fordern ein Ende der Robbenjagd. Erst im Dezember 2007 hat die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) ein Gutachten über Tierschutzaspekte der Tötung und Häutung von Robben veröffentlicht: Auch sie bestätigt die gravierende Tierquälerei. Dennoch werden keine politischen Konsequenzen gezogen, obwohl die wirtschaftliche Bedeutung selbst im Robbenjägerland Kanada vernachlässigbar ist.

### Zögerliches Deutschland

Ein europaweites Import- und Handelsverbot von Robbenprodukten würde der Robbenjagd in Kanada ebenso wie in der baltischen Region einen effizienten

Riegel vorschieben. Dennoch zögert die EU, ebenso wie Deutschland, ein solches auszusprechen. Dabei schiebt man sich gegenseitig den Schwarzen Peter zu: Deutschland, allen voran Tierschutzminister Seehofer, wartet auf ein Signal aus Brüssel. Die EU aber will ein solches Verbot erst aussprechen, wenn eine Mehrheit ihrer Mitgliedsstaaten ein solches Verbot im nationalen Recht verankert hat. Belgien ist vorbildlich mit forschem Schritt vorangegangen, Slowenien und die Niederlande folgten mit auf einige Arten beschränkten nationalen Gesetzen. In Deutschland wartet seit 2006 ein parlamentarischer Beschluss zum Import- und Handelsverbot aller Robbenprodukte auf seine Umsetzung – im Februar 2007 sollte im Bundeskabinett das Gesetz zum Verbot der Einfuhr, des Handels und der Verarbeitung von Robbenprodukten verabschiedet werden. Trotz der Dringlichkeit aufgrund der bevorstehenden Robbenjagdsaison wurde der Gesetzentwurf ein weiteres Mal in die Warteschleife geschoben, um zuerst die Vereinbarkeit mit Welthandelsrecht und Europarecht zu prüfen.

### Grausame Jagd

Besonders die kommerzielle Robbenjagd stößt aufgrund ihrer Grausamkeit seit Jahrzehnten in der Öffentlichkeit auf starke Kritik. Die angewandten Betäubungs- und Tötungsmethoden wie das Erschlagen der Tiere mit Bootshaken, Knüppeln und Hakapiks führen zu erheblichen Schmerzen und Leiden der Robben. Schätzungen zufolge werden bei etwa zehn Prozent der jährlich erlegten 300.000 Robben die extrem grausamen Tötungsmethoden angewandt. Diese Robben sind oft zu dem Zeitpunkt, wo man ihnen das Fell abzieht, lediglich mehr oder weniger stark betäubt. Untersuchungen von Tierärzten ergaben, dass viele Tiere bei lebendigem Leib gehäutet wurden.

Weitere Informationen beim Verein „die Tierfreunde e.V.

Schumannweg 4, 57250 Netphen, Tel.: 02 71/ 30 32 08 10, [www.die-tierfreunde.de](http://www.die-tierfreunde.de)

Bestell-Hotline: 07 11 / 5206-306

## Das hat Ihnen gerade noch gefehlt!

Wenn Sie's gerne komplett mögen, bitteschön! Bestellen Sie Ihre Wunschhefte einfach nach.

Ja!

Ich bestelle:

- ☐ Leicht & Lecker  
Ausgabe 02/2008 für € 4,<sup>90</sup>  
(Bestell-Nr. 4080802)  
zzgl. Versandkosten

Meine Anschrift lautet:

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Straße/Nr.: \_\_\_\_\_

PLZ: \_\_\_\_\_ Ort: \_\_\_\_\_

Tel.: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: ☒ \_\_\_\_\_

SH0806

Zahlungsweise:

☐ per Überweisung nach Erhalt der Rechnung

☐ mit Bankeinzug (Inland)

Kontoinhaber: \_\_\_\_\_

Kreditinstitut: \_\_\_\_\_

Konto-Nr.: \_\_\_\_\_

Bankleitzahl: \_\_\_\_\_

Bestelladresse:

Leserservice Vegetarisch Fit!  
Höhenstr. 17 · 70736 Fellbach  
Tel.: 07 11 / 5206-306  
Fax: 07 11 / 5206-307  
E-Mail: [ppv@fachschriften.de](mailto:ppv@fachschriften.de)  
[www.vegetarischfit.de](http://www.vegetarischfit.de)

Anzeige ausschneiden und an Bestelladresse versenden!



## Dies & Das

### VEGETARISCHE BÜCHER UND ZEITSCHRIFTEN

Wegen Umzugs löse ich meine Sammlung vegetarischer Koch- und Naturkostbücher auf. Eine vollständige Liste mit Preisen erhalten Sie unter: [www.yxos.de/veggiebuecher](http://www.yxos.de/veggiebuecher)

### Pflegende Pflanzenhaarfarbe

Deckt graues Haar!  
Telefon 093 91/50 41 55

### Grundmann's Fettnäpfchen

100% vegan  
Glas 212 ml 2,99 Euro plus VK  
Bestellung und Information  
Telefon: 03 83 05/53 97 68  
E-Mail: [fettnapfvegan@aol.de](mailto:fettnapfvegan@aol.de)

## Online-Shops



Vegan und fit durchs ganze Jahr  
[www.naturschoenheit.de](http://www.naturschoenheit.de)

**smilefood – vegetarisch gut!**  
Bekannt aus RTL & RTL 2, der Versand für Fleischalternativen!  
[www.smilefood.de](http://www.smilefood.de)

**Ayurveda & Naturprodukte**  
Gesunde Leckereien, Gewürze, Tee, Kräuter, Arganöl, Waschnüsse, über 800 Produkte. **Gratiskatalog** anfordern 0 67 82- 98 90 01,  
[www.govinda-versand.de](http://www.govinda-versand.de)

[www.vegan-naturkosmetik-shop.de](http://www.vegan-naturkosmetik-shop.de)

**Naturparfüms aus Meisterhand**  
Aus kostbaren Pflanzen-Essenzen, ohne synthetische Zusatzstoffe. Jeder Duft wird von Hand hergestellt – für alle, die das Besondere lieben.  
[www.Nebelduft.de](http://www.Nebelduft.de)

[www.vegane-zeiten.de](http://www.vegane-zeiten.de)  
der Onlineshop für lederfreie, vegane Schuhe (mit Direktverkauf „Bio & Co“ – Engelbertstr. 51  
**50674 KÖLN**)  
Tel.: 02 21/ 42 04 230

[www.franks-veda-shop.com](http://www.franks-veda-shop.com)  
Ayurved. Lebensmittel & Gewürzversand.etc.  
Franks Spice- & Franks Veda Shop  
Buchweg 59  
**59846 SUNDERN**  
Tel: 0 29 33/ 92 23 70  
Fax: 0 29 33/ 92 23 73  
E-mail: [info@ayurveda-gewuerze.de](mailto:info@ayurveda-gewuerze.de)

[www.naturkosmetik-erleben.com](http://www.naturkosmetik-erleben.com)  
Tel. 0 57 41- 30 14 23

[www.veganversand.at](http://www.veganversand.at)

## Weiterbildung

### Neue Berufe – Neue Chancen

**Gesundheitsberater/in**  
**Heilpraktiker/in**  
**Psychologische/r Berater/in**  
**Tierheilbehandler/in**  
**Fitness- und Wellnesstrainer/in**  
Staatlich zugelassene Fernlehrgänge mit Wochenendseminaren in vielen Städten.

Impulse e. V. · Rubensstr. 20a · 42329 Wuppertal  
Tel.: 0202/73 95 40 · [www.Impulse-Schule.de](http://www.Impulse-Schule.de)

**SIVANANDA YOGA Vedanta Akademie**  
Reith bei **Kitzbühel**, Tirol

**Vierwöchige YOGALEHRER-AUSBILDUNGEN**  
August-September-Dezember '08-Mai '09  
Nordindien: Oktober 2008-Februar 2009

**AYURVEDA ERNÄHRUNGS/KOCHKURS**  
11.-31. August 2008

Gründer: Swami Vishnudevananda  
[www.sivananda.org/tyrol](http://www.sivananda.org/tyrol)  
Tel. +43 5356 674 04

## Kontakte

**Hallo! Ich, m/39/182/70**, Aussehen +Fitness wie 30J. NR/NT, suche meine Traumfrau f. harmon. Partnerschaft/Familienleben. Ich mag Natur u. Kultur in vielerlei Art, Radfahren/Wandern, Ausgehen, Tanzen, Ausflüge, Reden u.v.m.! In der Partnerschaft (+ allgemein) schätze und lebe ich Ehrlichkeit, Zuverlässigkeit, Achtung, Treue, pos. Einstellung/Charakter, harmonisches + gefühlvolles Miteinander, gemeins. Alltagsbewältigung. Ich freue mich auf Deinen Anruf/SMS! 01 75/854 40 29 (Kreis LB), abends, Viele Grüße!

**Vegetarierin im Vorruhestand**, nicht ortsgebunden, sucht Mensch(en) für Hausgemeinschaft mit Tieren (Neugründung oder Anschluss an vorhandene).  
Tel. 01 70/651 22 23

**Sie, 54**, möchte Kontakte (schriftl., telefon., persönlich) zu Vegetariern (m. od. w.) oder spirituellen Menschen. Tel. 05 31/7 07 30 60

**Vegetarierin, w., 43**, wünscht sich gleiches. Freundin. Lebe im Raum Freiburg/Offenburg. Mag Kultur, Natur, Tiere, auch mal Shoppen. E-Mail: [louzy@t-online.de](mailto:louzy@t-online.de)

**Frau (32, Veget.)** sucht Mann für warmherzige, ehrliche Partnerschaft, zum Reden, Natur genießen, um gemeinsam einen Weg zu gehen und dabei auch kleinen Füßen Wegbereiter zu werden, ein liebevolles Zuhause zu schaffen.  
[haette-germ-post@web.de](mailto:haette-germ-post@web.de)

## Stammtische

**Veganer und Vegetarischer Stammtisch** in Nürnberg freut sich über Interessenten. Wir treffen uns monatlich im vegetarischen Lokal POLIDORI in der Johannisstraße 40 in Nürnberg.  
Näheres unter **09 11/9 40 26 05**.

**Vegetarier/Veganer Stammtisch** in Aschaffenburg trifft sich am 2. Samstag im Monat.  
Telefon: 0 60 93/99 33 45

**Vegetarier-Stammtische in Deutschland**  
Info: Vegetarier-Bund Deutschland e.V., Telefon 05 11/3 63 20 50  
[www.vebu.de/w/RG+RK](http://www.vebu.de/w/RG+RK)

**Hannover, Vegetarier-Stammtisch**  
Info: Norbert Moch,  
Telefon 05 11/62 40 39,  
[www.NorbertMoch.de/w/vs](http://www.NorbertMoch.de/w/vs)

**Ruhrgebiet**  
Veg. Stammtisch an jedem ersten Samstag im Monat ab 19 Uhr.  
Kontakt: [ralf.schmidt@vebu.de](mailto:ralf.schmidt@vebu.de) oder Telefon 02 21/24 18 57.

**Bamberg** – jeden ersten Mittwoch im Monat ab 20 Uhr trifft sich der „Verein Menschen für Tierrechte Bamberg e.V.“ im vegetarischen Restaurant Kürbiskern in Bamberg, Kunigundenruh 1 – Nähe Bahnhof – Kontakt: [webmaster@tierrechte-bamberg.de](mailto:webmaster@tierrechte-bamberg.de)

**Göttingen – Herzlich willkommen** in unserer netten Gruppe! Nähere Informationen unter  
Telefon: 0 55 03/38 08

**Hannover/Vegetarier-Stammtisch**. Bei Interesse Birgit Jörns anrufen. Telefon 0 50 32/ 65 102 oder 01 75/ 83 39 982

**Wiesbaden/Hofheim Vegetarier-Stammtisch** 1x monatl. Termine nach Absprache  
Telefon: 0 61 26/58 44 83  
E-Mail: [Veggie-Stammtisch-Wiesbaden@web.de](mailto:Veggie-Stammtisch-Wiesbaden@web.de)

**Kreis Ludwigsburg** – Wer hat Lust mit uns (37 und 39) einen Vegetarier-Stammtisch zu gründen? Wir suchen nette Leute zum gemeinsamen Austausch. Bitte melden unter 01 74/917 18 11

**Vegi-Info-Treff Hamburg**, an jedem ersten Mittwoch im Monat ab 19 Uhr, Cafe Koppel, Koppel 66, 20099 Hamburg (Nähe Hbf.) und an jedem dritten Mittwoch im Monat ab 19 Uhr im Restaurant Ohari, Landwehr 63 (direkt an der S-Bahnstation Landwehr), Kontakt: **Thomas Schönberger (040/2193590)**

**Wir treffen uns jeden Monat** zu Gesprächen, Vorträgen oder Ausflügen. Bitte nehmen Sie Kontakt auf mit Johannes Starke, Fuchsbergerstr. 23, **06120 Halle**. Tel: 03 45/55 07 414

**OWL: Netzwerk Tierrechte OWL** trifft sich am 2. Sonntag des Monats in Bielefeld, 14.00 in der Bürgerwache am Siegfriedplatz.  
Kontakt: Niels Drewes (0521/32 95510) oder [info@tierrechte-owl.de](mailto:info@tierrechte-owl.de).

**Mannheim: Vegetarier-Treffen**  
Jeden 1. Montag im Monat um 19.30 Uhr in Heller's Restaurant, N7.13. Infos über Peter Temmer, Tel. 06 21/18 15 415

**Der Arbeitskreis Ehrfurcht vor dem Leben** trifft sich jeden letzten Dienstag um 20 Uhr im Erasmushaus, Belthlestr. 40, Tübingen, mit Ausnahme der Monate Juli, August und Dezember.

**Gemeinschaft in der Eifel**  
Neugründung!! Alle sind unzufrieden, wir ändern was. Leben und arbeiten in Gemeinschaft, Genossenschaftsmodell Kapitaleinsatz erforderlich. Info [www.die-weite.de](http://www.die-weite.de) oder 0 24 43/31 06 361

**Bremen-Vegetarier/Veganerstammtisch** für Tierrechtler jeden 3. Dienstag im Monat ab 19 Uhr. Kontakt Tel.: 0 42/63 41 85

**Karlsruhe** – Vegetarier-Veganer-Treffen 1 Mal im Monat, Tel. 07 21/2 03 84 68

## Tiere



### Freiwillige Helfer für Meeresschildkröten-Schutzprojekt gesucht

Die Aktionsgemeinschaft Artenschutz (AGA) e.V. sucht für ein Meeresschildkröten-Schutzprojekt in Anamur (Türkei) freiwillige Helfer, die das Projekt in den Wochen der Eiablage und Schlupfzeit (Mai bis September) tatkräftig vor Ort unterstützen. Weitere Informationen: [www.aga-international.de](http://www.aga-international.de) oder telefonisch unter **071 50-92 22 10**. Gerne können Sie dieses Projekt auch mit einer Spende unterstützen: Spendenkonto: 99 12 900, KSK-Ludwigsburg, BLZ: 604 500 50 (Verwendungszweck: Anamur)

[www.tierhilfecostablanca.de](http://www.tierhilfecostablanca.de)

Auf unserer Auffangstation leben über 60 Hunde. Alle brauchen tierärztliche Betreuung und täglich einen vollen Napf. Bitte helfen Sie mit Ihrer Spende, das Überleben der Tiere zu sichern! DANKE! Infos im Internet oder unter Tel. 0041 (0) 79 3998918.

## Urlaub Inland

**400 Fasten-Wanderungen überall!** Gesundheitsfördernd. Wo. ab 300 EUR  
T/F 0631 - 4 74 72, [fastenzentrale.de](http://fastenzentrale.de)

**Traditionelle Ayurvedakuren,** Seit 1994 in Deutschland, erfahrenes Team, idyll. Lage, 14 Tage 1820 €, AUM-Kurzentrum für Ayurveda, Römerstr. 1, **74629 Pfedelbach**, Telefon: 07949/590  
[www.ayurvedakuren.com](http://www.ayurvedakuren.com)

### „Guten Appetit, aber bitte ohne uns!“

Mehr Infos bei:  
**VEGETARISCHE INITIATIVE e.V.**  
Postfach 1136, 21383 Amelinghausen  
Tel. + Fax: 040/57 14 84 55  
[www.vegetarische-initiative.de](http://www.vegetarische-initiative.de)



**Mit viel Gesundheit verwöhnen lassen! Ausspannen-Regenerieren-sich Wohlfühlen.** Leckere Vollwertküche \* Kur Abteilung – Einzigartige Wellness-Angebote – Entschlackungs- und Schlankheits-Kuren \* beh. Freibad \* Hallenbewegungsbad \* Whirlpool \* Fitneß-Training \* Sauna \* gemütlich. Haus am Wald. Weihnachten geöffnet! VP ab € 44,- Info-Paket anfordern bei: **Kur-Landhaus Hitzelrode, 37276 Meinhard (Hessen)** Tel./Fax: 05651/ 5711, [www.naturhotel.de](http://www.naturhotel.de)

**Vegetarisches Gästehaus im Allgäu**  
Info unter Tel.: 0 83 26/12 11 oder [www.gaestehaus-rita.de](http://www.gaestehaus-rita.de)

## Urlaub Ausland

**Ferienwohnungen Tessin-Lago Maggiore-Comersee-Luganersee** Gratiskatalog oder Online buchen!  
Tel: 00 41/ 91 73 011 71, [www.holap.ch](http://www.holap.ch)

**Teneriffa-Süd**  
2 lux. Fewos nur 50 €/Tag  
Tel./Fax 07 21-5 14 26 und [www.Teneriffa-Fewo.com](http://www.Teneriffa-Fewo.com)

**Südwestfrankreich/Pyrenäenvorland**  
Landhaus am See. Wiesen, Wälder und das Wanderparadies Pyrenäen. Schwimmbad, Sauna, Vollwertkost n. GGB. Familienfreundlich, kostengünstig, deutschsprachig. Hausprospekt anfordern oder [www.vollwertferien.de](http://www.vollwertferien.de)  
Telefon 00 33/561 88 72 47

**Sonne, Palmen, See- und Bergsicht**  
Wellness Fewo/Fehaus für Körper, Herz und Geist am CH-Lago Maggiore ab € 25/Tg/p. Pers.  
Tel. + Fax 0 83 82/29 77 86, [www.ferienhaus1.npage.de](http://www.ferienhaus1.npage.de)

## Wellness



### Naturheilsanatorium Leser

- Dauerbrause
- Vollwerternährung (aus eigenem Anbau)
- fachärztliche Betreuung (Orthopädie und Naturheilverfahren)

Obere Augartenstraße 36  
74834 Elztal-Dallau

Telefon 0 62 61 - 8 00 00  
Telefax 0 62 61 - 50 40  
[www.casamedica.info](http://www.casamedica.info)

## Kleinanzeigencoupon Vegetarisch FIT!

Bitte veröffentlichen Sie nachstehende Anzeige in der nächsten Ausgabe von Vegetarisch FIT!.

### PRIVAT:

- ☐ Private Kleinanzeige (keine Vermietungen und Verpachtungen) ohne Foto kostenlos (**max. 1 Anzeige pro Ausgabe**).  
☐ Private Kleinanzeige mit einem Foto € 15,00 (**jedes weitere Foto ebenfalls € 15,00**).  
Fotos und Dias können nur mit frankiertem Rückumschlag zurück gegeben werden.

### GEWERBLICH:

- ☐ Gewerbliche Anzeige / Vermietungen (**Mindesthöhe 15 mm**) zum mm-Preis von € 1,30 **bis auf Widerruf (kein Rabatt möglich)**  
☐ Gewerbliche Anzeige / Vermietungen – siehe oben – **bis auf Widerruf**  
Für Veröffentlichungen mit Foto zusätzlich € 1,05 je mm (Mindesthöhe 20 mm).

Alle angegebenen  
Preise zzgl. MwSt.

Text: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Abbuchungsauftrag - nur Bankabbuchung möglich:

Bank: \_\_\_\_\_ BLZ: \_\_\_\_\_ Kto.-Nr.: \_\_\_\_\_  
Auftraggeber/Absender: \_\_\_\_\_  
Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_  
Straße: \_\_\_\_\_  
PLZ/Ort: \_\_\_\_\_ Tel: \_\_\_\_\_ Fax: \_\_\_\_\_  
Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

Coupon ausfüllen und absenden an: **PARTNER Medien Verlags- und Beteiligungs GmbH**  
Anzeigenservice  
Postfach  
70731 Fellbach

**Ansprechpartner: Nina Oberbeck**  
Tel.: 07 11/ 52 06 - 289  
Fax: 07 11/ 52 06 - 223  
Email: [oberbeck@fachschriften.de](mailto:oberbeck@fachschriften.de)

**Vegetarisch  
FIT!**



# Rezeptverzeichnis VF 07/2008

	Seite	ovo-lacto-vegetarisch	lacto-vegetarisch	vegan	schnelle Zubereitung	kcal/kJ pro Portion
<b>Salate &amp; Dips</b>						
Blaubeer-Fruchtsalat mit einer Muskat-Chili-Vinaigrette	31		✓			231/ 966
Bunte Antipasti	21		✓			376/ 1573
Bunter Caesar's Salat	33		✓			158/ 656
Eisbergsalat mit Mangospalten	32		✓			157/ 658
Frischer Sommersalat	29		✓			152/ 634
Genießersalat mit Joghurt-Kürbiskern dressing	29		✓		✓	200/ 840
Gemüse-Schichtsalat mit Petersilie	30			✓	✓	105/ 441
Griechischer Nudelsalat	30		✓			337/ 1406
Kopfsalat mit Blaubeeren und Camembert	28		✓			247/ 1032
Reisnudel-Salat mit Bambussprossen	42			✓		570/ 2378
Weizensalat „Toskana“	32		✓			416/ 1738
<b>Kleine Gerichte &amp; Suppen</b>						
Geeiste Tomatensuppe	24		✓			117/ 485
Kirsch-Chutney mit Minze	20			✓		103/ 431
Knödel aus der Folie	24		✓		✓	247/ 1040
Vegetarische Bouillabaisse mit Fenchel	10			✓		321/ 1344
Zucchini-Tomaten-Suppe	22		✓		✓	165/ 689
<b>Hauptgerichte</b>						
Blumenkohl-Möhren-Curry	41		✓			
Champignon-Rahm-Pfanne	41		✓			
Deftige Bratkartoffeln	25			✓		
Exotisches Curry	19			✓		268/ 1119
Gratinierte Ofen-Champignons	39	✓				256/ 1077
Gratinierte Pilze mit Majoran-Käse-Bröseln	21		✓			465/ 1946
Grüne Bohnen in Feta-Tomatensoße	41		✓			
Lavendelcrêpes mit Ratatouille-Füllung	11		✓			692/ 2893
Mangoldblätter mit Bulgur-Schafskäse-Füllung	22		✓			270/ 1129
Ofen-Zucchini mit Schafskäse	40		✓			264/ 1115
Orientalische Spinat-Linsen an Hirse	41		✓			
Paprika-Rondo zu Ratatouille und Kräuterreis	39	✓				444/ 1852
Penne mit Zucchini-Erdnuss-Soße	23		✓			539/ 2257
Pinienkern-Risotto mit getrockneten Tomaten	40		✓			371/ 1554
Seitan-Ananas-Wok mit Sprossen, gerösteten Cashewkernen und Sushi Reis	43	✓				735/ 3126
Spanische Käse-Kroketten mit Chilitapenade	37	✓				752/ 3147
Vegetarischer Gemüseauflauf	20	✓				451/ 1890
Weizen-Rucola-Pfanne	20		✓			429/ 1810
<b>Desserts, Getränke &amp; anderes Süßes</b>						
Apfel-Thymian-Terrine	12		✓			524/ 2195
Biskuitrolle mit Minz-Heidelbeercreme	56	✓				195/818**
Blaubeerpfannkuchen mit Vanilleeis und Engelshaar	57	✓				578/ 2421
Blaubeer-Zitronengras-Marmelade	57			✓		524/2194**
Heidelbeer-Kuchen	56	✓				179/746**
Himbeer-Haferriegel	7			✓		
Kokos-Mandelcreme mit Nashi-Chili-Kompott	44			✓		197/ 823

ovo-lacto-vegetarisch = mit Eiern und Milchprodukten; lacto-vegetarisch = nur mit Milchprodukten; vegan = ohne Eier und Milchprodukte sowie ohne Honig hergestellt; schnelle Zubereitung = in einer halben Stunde fertig; \* = kcal/kJ gesamt; \*\* = kcal/kJ pro Glas/Stück; \*\*\* = kcal/kJ pro 100 g

# VORSCHAU

# Vegetarisch FIT! im August

## AB 15.07.2008 AM KIOSK

### Geliebte Mittelmeerküche

Lieber italienisch, spanisch oder griechisch? Die neuesten Rezeptkreationen aus dem Süden



### Hülsenfrüchte in Bestform

Prima Gerichte mit hochwertigem pflanzlichen Eiweiß

### Weitere Themen

#### Fürs Brot oder pur

Pflanzliche Feinkostsalate im Test



### Obstkuchen

Varianten mit Äpfeln, Beeren und Birnen



### Piekser für die Gesundheit

Mit Akupunktur im Gleichgewicht • Bei welchen Zipperlein die asiatische Therapie hilft

### Kochschule im August

Gemüseterrine mit Agar-Agar – Schritt für Schritt erklärt

### Alles über Seitan

Pflanzlicher Fleischersatz der besonderen Art

### Herstellerverzeichnis

Asa Selection, 56203 Höhr-Grenzhausen, Fax: 0 26 24/ 1 89 36, [www.asa-selection.com](http://www.asa-selection.com), [kontakt@asa-selection.com](mailto:kontakt@asa-selection.com)  
Arzberg-Porzellan GmbH, Fabrikweg 41, 95706 Schirnding, Tel.: 0 92 33/ 40 30, Fax: 0 92 33/ 40 31 22, [www.arzberg-porzellan.com](http://www.arzberg-porzellan.com), [www.arzberg-shop.de](http://www.arzberg-shop.de), [info@arzberg-porzellan.de](mailto:info@arzberg-porzellan.de)  
Car-Selbstbaumöbel, Gutenbergstr. 9 a, 24558 Henstedt-Ulzburg, Tel.: 0 41 93/ 7 55 50, Fax 0 41 93/ 75 55 15, [www.car-moebel.de](http://www.car-moebel.de), [office@car-moebel.de](mailto:office@car-moebel.de)  
Emsa GmbH, Grevener Damm 215-225, 48282 Emsdetten, Tel.: 0 25 72/ 1 30, Fax: 0 25 72/ 1 32 22, [info@emsa.de](mailto:info@emsa.de)  
Guzzini Fratelli Deutschland GmbH, 50999 Köln-Rodenkirchen, Tel. 02 23/6 89 69 64, [www.fratelliguzzini.com](http://www.fratelliguzzini.com)  
Ihr Ideal Home Range, Höger Damm 4, 49632 Essen/Oldbg., Tel.: 0 54 34/ 8 11 33, Fax: 0 54 34/ 81 55, [www.idealhomerange.com](http://www.idealhomerange.com), [info@ihr-online.de](mailto:info@ihr-online.de)

Ikea Deutschland GmbH & Co. KG, Am Wandersmann 2-4, 65719 Hofheim-Wallau, Tel.: 0 18 05/ 35 34 35, [www.ikea.de](http://www.ikea.de), [AUSK@memo.ikea.com](mailto:AUSK@memo.ikea.com)  
Jm.packdesign, Willy-Messerschmitt-Straße 5, 50126 Bergheim, [www.jm-packdesign.de](http://www.jm-packdesign.de), Tel.: 0 22 71/ 67 92 12, Fax: 0 22 71/ 67 92 18  
Koziole ideas for friends, Werner-von-Siemens-Str. 90, 64711 Erbach, Tel.: 0 60 62/ 60 40, Fax: 0 60 62/ 60 42 65, [www.koziole.de](http://www.koziole.de)  
Leonardo, Postfach 1354, 33003 Bad Driburg/Herste, Tel.: 0 52 53/ 8 60, [www.leonardo.de](http://www.leonardo.de), [contact@leonardo.de](mailto:contact@leonardo.de)  
Hartmut Räder Wohnzubehör GmbH & Co. KG, Kornhaper Str. 126, 44791 Bochum, Tel.: 02 34/ 95 98 70, Fax 02 34/ 59 45 19  
[www.raeder.de](http://www.raeder.de), [info@raeder.de](mailto:info@raeder.de)  
Ritzenhoff & Breker GmbH & Co. KG, Industriest. 21, 33014 Bad Driburg, Tel.: 0 52 53/ 97 70, [www.ritzenhoff-breker.de](http://www.ritzenhoff-breker.de), [info@ritzenhoff-breker.de](mailto:info@ritzenhoff-breker.de)

Sagaform GmbH, Uferstraße 14 a, 96489 Niederfüllbach/Coburg, [www.sagaform.de](http://www.sagaform.de), [info@sagaform.de](mailto:info@sagaform.de)  
Scheurich GmbH & Co. KG, Gottlieb Wagner-Straße, 63924 Kleinheubach/ Main, Tel. 0 93 71/ 50 70, [www.scheurich.de](http://www.scheurich.de), [info@scheurich.de](mailto:info@scheurich.de)  
Villeroy & Boch AG, Saarfurterstraße, 66693 Mettlach, Tel.: 0 68 64/ 8 10, [www.villeroy-boch.com](http://www.villeroy-boch.com)  
Waechtersbacher Keramik, Fabrikstraße 12, 63636 Brachtal, Tel.: 0 60 53/ 80 10, Fax: 0 60 53/ 52 04 [www.waechtersbach.com](http://www.waechtersbach.com), [info@waechtersbach.com](mailto:info@waechtersbach.com)  
Wmf Württembergische Metallwarenfabrik AG, Eberhardstraße, 73309 Geislingen, Tel.: 07331/251, Fax: 07331/45387, [www.wmf.de](http://www.wmf.de), [info@wmf.de](mailto:info@wmf.de)  
Zwilling J.A. Henkels AG, Grünwalder Strasse 14-22, 42657 Solingen, Tel.: 0 2 12/ 88 2 0 Fax : 02 12/ 88 23 00, [www.zwilling.com](http://www.zwilling.com), [info@zwilling.com](mailto:info@zwilling.com)



# Garden Gourmet®



*vegetarisch genießen*

**tivall®**



**Schon  
probiert?**

- ✓ Vegetarische Filet-Streifen
- ✓ Vegetarisches Paprika-Käse Rondo
- ✓ Vegetarische Burger
- ✓ Vegetarische Klößchen
- ✓ Vegetarische Schnitzel
- ✓ Vegetarisches Filet
- ✓ Vegetarische Gemüsebällchen

## Vegetarisch genießen mit Garden Gourmet.

Erhältlich bei:



In den Regionen:  
Nord, Minden-Hannover,  
Hessenring, Nordbayern-  
Sachsen-Thüringen,  
Rhein-Ruhr, Südwest



Ein Unternehmen der REWE



Und zusätzlich bei: Feneberg, Marktkauf, Konsum Magdeburg, Konsum Dresden, WEZ, ausgewählten Rewe-Einzelhändlern und in Österreich bei Merkur und in ausgewählten Billa-Filialen.

Das Geschäft in Ihrer Nähe finden Sie unter [www.gardengourmet.de](http://www.gardengourmet.de)